Maitreya Magazine

nummer 1 jaargang 10

TIBETAANS BOEDDHISME

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 1/Jaargang 10
Maart, april, mei 1988

VERSCHIJNING

Tenminste 1× per kwartaal.

UITGAVE

Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM

Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin

EIND- EN FOTOREDAKTIE

Jan-Paul Kool

VORMGEVING

Jan-paul Kool

ILLUSTRATIES

Karma Meunlam e.a.

DRUK

Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 73
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT

Stichting Maitreya Instituut 1988c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS

Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEUR GESHE AKTIE

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

f 100,— ABONNEE MAITREYA MAGAZINE 1988

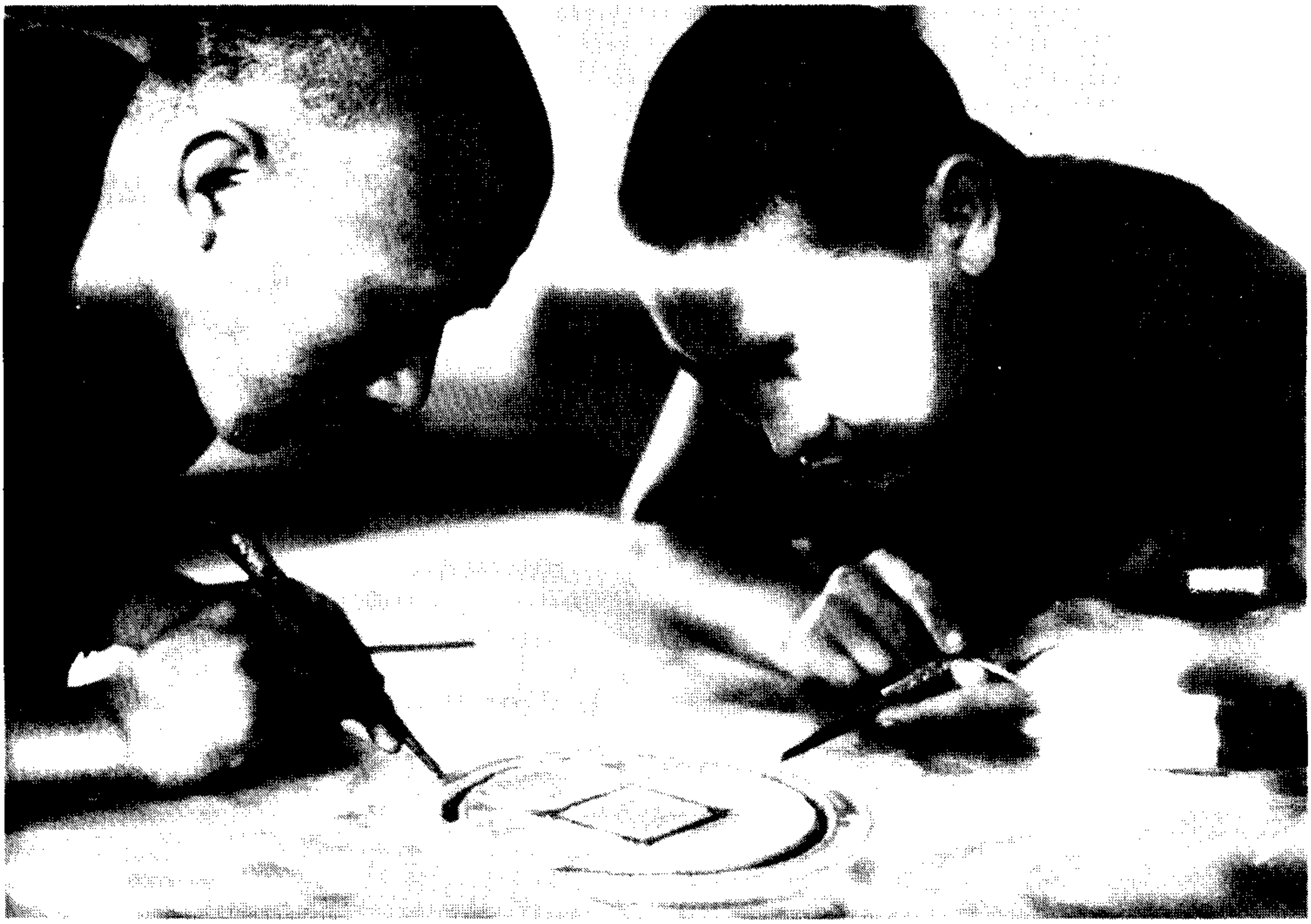
Degenen die reeds *f* 100,- abonnee waren voor 1987 krijgen automatisch een acceptgirokaart om dit ook voor 1988 te kunnen worden. Nieuwe *f* 100,- abonnee's kunnen voor 30 januari 1988 *f* 100,- storten op onze bank- of girorekening met vermelding van: *f* 100,- abonnee 1988. Door *f* 100,- per jaar te willen betalen voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven ontvangt u tevens 15% korting op alle boeken, wierook, kaarten en posters in de winkel van het instituut en bent u gratis lid van de bibliotheek.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Jan-Paul Kool



Leidraad

Bij het verschijnen van dit eerste nummer in 1988 blijkt de toenemende spanning in Tibet zich opnieuw te hebben ontladen in ernstige uitbarstingen van onvrede en frustratie onder de Tibetanen in Lhasa. Op de laatste dag van het Grote Gebedsfestival, mondde de arrestatie van een monnik uit in hevige rellen waarbij negen personen, onder wie ditmaal twee Chinese politieagenten, het leven lieten.

Een ander soort spanning heerst er binnen het Maitreya Instituut en het Museon in Den Haag. Op 26 maart is de opening van het Mandala-project in het Museon, waar vier Tibetaanse monniken uit het Gaden Jangtse Klooster uit Zuid-India een zandmandala zullen vervaardigen van Guhyasamaja, de koning van de Tantra's. Op 14 maart, als deze leidraad als laatste tekst naar de drukker gaat, blijken de uitgenodigde monniken nog niet in het bezit te zijn van geldige reisdocumenten en is hun komst naar Nederland onzeker geworden.

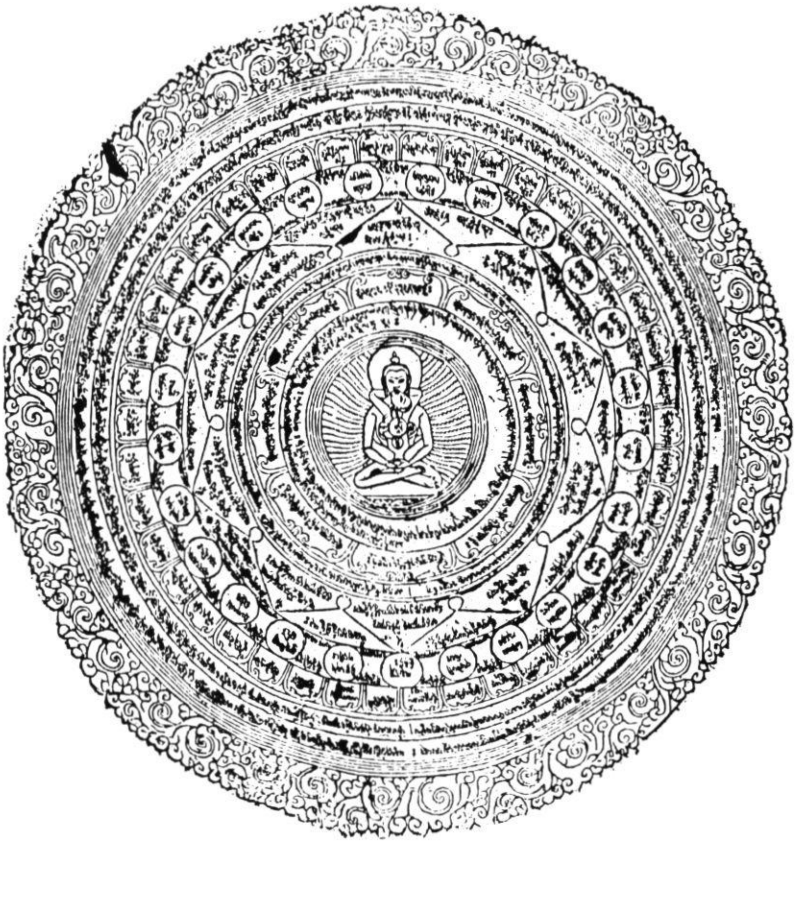
Ondanks deze problemen hebben we een foto van de Guhyasamaja mandala op de voorpagina en beginnen we met het artikel: "Mandala als middel". Naar een lezing van Geshe Konchong Lhundup volgt een artikel over "Meditatie", waarvan we hopen dat het u zal inspireren.

In een vertaling van Gelong Thubten Tsépèl is het stuk "De overlevering van de Leer", dat u een inzicht verschaft hoe de leer van Boeddha via gerealiseerde leraren is doorgegeven tot aan onze huidige leraren. Tevens vertaalde hij "Avalokiteshvara", waarin duidelijk wordt dat Boeddha Sakyamoenie zelf de spreiding van zijn leer naar Tibet voorspelde.

Verder vindt u in dit blad een uitleg over een paar moedra's (handgebaren) en het gebruik van de vadjra en bel en de mala, het boeddhistisch film en video archief van de Meredian Trust, de boekenbestellijst en natuurlijk ons programma t/m juli van dit jaar. Veel inzicht en leesplezier.

De redaktie

Mandala als middel



De mandala zou een plattegrond van het menselijk bewustijn kunnen worden genoemd: de mens vormt als individu of mikrokosmos een afspiegeling van het universum in haar totaliteit, de zogenaamde makrokosmos, waarbij de zelfde wetten gelden. Als bemiddelaar tussen hemel en aarde is de mens in staat de krachten der natuur om te vormen. De mens staat niet boven of onder de natuur maar is een schakel, een kanaal, een axix mundi, waardoor energieën van boven uit de sfeer van de geest of psyche, naar beneden kunnen afdalen en zich concentreren in materie, zintuigen en voorwerpen van waarneming. Er heeft een wisselwerking plaats. Daarom is de mens het centrum van de mandala.

De mandala heeft telkens terugkerende eigenschappen: een middelpunt, symmetrie, kardinale punten, vierdeling, een of meerdere cirkels en een vierkante vorm. Meestal bevat de mandala nog figuratieve elementen en een inhoud (mantra of woord).

Het woord mandala betekent cirkel en komt uit het sanskriet. De buitenste kringen confronteren de mens met de vergankelijkheid van zijn bestaan. Hij moet bereid zijn te sterven, dan pas is hij rijp voor de volgende fase. De kring van lotusbladeren is het symbool voor de nieuwe wedergeboorte. Door middel van deze plant is de verbinding met al het wereldse opgeheven. De vierdeling heeft met het beleven van de kosmische ordening te maken: we beleven de eenheid van tijd en ruimte en de basiskleuren duiden de elementen aan.

Het binnenste kwadraat is het lichtpaleis. Het vierkant is symbool en uitdrukking van de wijze waarop de mens het universum waarneemt en projekteert, van de materie.

Het centrum van de mandala is zeer belangrijk. Men betreedt het via toegangspoorten. Bij de toegangspoorten bevinden we ons in een overgangsgebied, we zijn nog niet binnen, maar staan ook niet meer geheel buiten de te betreden ruimte en worden tegenhouden door de wachters, die ons duidelijk maken dat we iets achter ons laten en tevens de mogelijkheid hebben een nieuw gebied te betreden. Iedere wachter vertegenwoordigt een bepaalde wijsheid. Het centrum is het middelpunt van de kosmos en de absolute eenheid in de veelvoud van verschijningsvormen.

Behalve de traditonele mandala's die over voornoemde karakteristieken beschikken en meestal ritueel gebruikt worden, zijn er beelden in onze kultuur die spontaan ontstaan en als psychologisch middel een herkenningsproces of genezingsproces begeleiden. Ook in dit soort mandala's zijn diverse van de voornoemde karakteristieken terug te vinden zoals altijd de cirkel (waarnaar de mandala genoemd is) het middelpunt, eventuele vierdeling etc.

Wanneer we spreken over een mandala is het noodzakelijk te weten dat er op verschillende manieren gebruik van kan gemaakt worden: ritueel-religieus en funktioneel-psychologisch. De mandala is een symbool, een universeel symbool van integratie, harmonie en transformatie. En iedere kultuur kent haar eigen mandala's voor rituele doeleinden, genezings- en inwijdingspraktijken, als geboorteritueel, als bescherming tegen ziektes of boze geesten en bij het gebed.

De mandala is dus een symbool. Maar wat is een symbool? Een symbool moet niet verward worden met een teken. Een teken duidt iets aan, zoals bijvoorbeeld een verkeersbord dat doet, het geeft informatie over een bepaald realiteit, maar is niet de werkelijkheid zelf. Een afbeelding van een mandala is een teken, de mandala echter als symbool is meer dan dat waar het naar verwijst, het is een werkelijkheid. Het kruis als symbool is de werkelijkheid van de kruisiging van Christus en herinnert aan het sterven van Christus. Het kruis maakt aan de christenen, wanneer hij/zij het ziet deze dood duidelijk.

Vaak zijn de inhoud en vorm echter gescheiden. We zien de fysieke vorm van het symbool, de fysiek-ruimtelijke dimensie en begrenzing van wat we een symbool noemen. Symbolen kunnen kompleter worden waargenomen wanneer deze fysieke vorm niet hun waarneming begrenst, wanneer ze worden gezien in religieuze vormen van zien, in meditaties, dromen of bij mentale storingen. Het symbool dat innerlijk gezien wordt, verschijnt met eigen kracht, vanuit een eigen noodzakelijkheid, ongeacht ruimte of tijd.

Het symbool is universeel, verschijnt vanzelf, vanuit het individu, bij alle volkeren.

Waarom? Waarom is de mandala een universeel symbool? Omdat de mandala eigendom is van het collectieve onbe-

wuste. Het onbewuste is deel van het Universele of het Zijn, is deel van het grote geheel dat het collectieve onbewuste heet. En in de mandala zijn diverse zeer elementaire vormen terug te vinden die hun waarde en betekenis hebben voor wie dan ook, waar dan ook: - de cirkel als eindeloze lijn, symbool van tijd, eeuwigheid, oneindigheid, - het vierkant als door de mens geconstrueerde, bedachte vorm en symbool voor het aardse, materiële, - de driehoek, zinnebeeld voor bemiddeling, het hemelse, symbool voor het mannelijke en vrouwelijke en - de punt, het midden, symbool voor rust, het volkomene. Het onbewuste van de afzonderlijke persoon maakt dus deel uit van het collectieve onbewuste, dat er is in diverse gradaties, want er zijn vele barrières.

Naast de term "onbewuste" is er ook een onderbewustzijn, dat men bewaarplaats van individuele ervaringen, dromen, verlangens, fantasieën kan noemen. Om de gradaties, die in het onbewuste, optreden, gaat het nu. Die gradaties treden op omdat er vele soorten van beletselen zijn, omdat er tegenwerkingen optreden, die een direkt waarnemen belemmeren. Wanneer men aan een spirituele ontwikkeling wil werken zal men deze belemmeringen moeten wegwerken. Symbolen die vanuit het onbewuste verschijnen zijn "visioenen" of religieus van aard. Symbolen die verschijnen vanuit het onderbewustzijn kunnen een gevolg zijn van mentale verstoringen van verschillende soorten. Religieuze beelden leiden naar persoonlijkheidsintegratie of heelheid, terwijl bijvoorbeeld schizofrenie-voorstellingen leiden tot des-integratie van de persoonlijkheid.

Termen als het onbewuste en onderbewustzijn, die in de psychologie gebruikt worden, werden gebezigd door C. Jung. Hij zegt dat het onderbewuste niet deelneemt aan het Universele, terwijl in religieuze systemen zoals b.v. het Vijnanavadin het spirituele bewustzijn, de manas, aan zowel het individuele particuliere bewustzijn als aan het universele bewustzijn deel heeft. Dat is een belangrijk punt met betrekking tot het valse concept van ego, dat overwonnen moet worden om tot verlichting te kunnen komen. De term manas is ook bekend als intuïtieve geest en is één met het universele bewustzijn, doordat het er deel van uitmaakt. Het universele bewustzijn ondersteunt de manas, die van zichzelf geen vorm heeft. Het mano-vijnana is een zesde zintuig, een intellektueel bewustzijn dat de resultaten van de vijf soorten van zintuigelijke bewustzijn, gevolgd door aangetrokken zijn of afwijzen, beoordeelt en de illusie van een objektieve wereld in stand houdt waaraan men gebonden raakt door handelingen. Jung zegt niet dat het ego een illusie is of een eigen vorm heeft vanuit zichzelf, maar zegt daarentegen dat het ego zetelt op het onderbewustzijn zoals sneeuw ligt op een bergtop. Ons ego zou tevoorschijn komen vanuit het bewust waarnemen van beelden en gedachten, die vanuit het onderbewustzijn verschijnen en soms zouden gedachten te voorschijn komen vanuit het onbewuste. Een mandala zou dan vanuit het onbewuste kunnen verschijnen, maar ontleed moeten zijn of vorm krijgen door de bewuste geest. Wanneer er een psychologische onbalans is zou deze mandala werkelijk verschijnen.

RITUELEN EN FUNKTIES

We moeten dus een verschil maken tussen de mandala waarvan Jung zegt dat die verschijnt in het bewustzijn van een mentaal gestoorde die een Axis Mundi zoekt en formele mandala's, gebruikt in het tantrisch boeddhisme. De mandala's in het tantrisch boeddhisme zijn symbolen met een vorm, gebruikt voor een speciaal doel. Ofschoon er aanvankelijk een mandala in het bewustzijn van een Yogi was toen hij begon te reflecteren op de theologische dimensie ervan en de mandala gebruikte met zijn leerlingen, groeide het symbool uit boven het soort symbool zoals het door Jung's patienten gezien werd.

Spreken psychologen en religieuze beoefenaars over hetzelfde? Waarschijnlijk zag Jung het symbool enigszins op dezelfde wijze maar was hij niet in staat het op die manier te gebruiken, zoals het in het tantrisch boeddhisme gedaan werd. Het bleef bij Jung meer een abstrakt iets dan een werktuig. Dit werktuig, de mandala, is in het tantrisme zowel een kaart van de kosmos alsook een verbinding tussen de microcosmos en de macrocosmos. Een niet-gebruikte kaart is waardeloos, maar in dit geval is de kaart de bestemming: men mag met deze kaart (de mandala) de kaart (mandala) leren gebruiken. We delen in de ervaring die zo belangrijk is in het tantrisch boeddhisme, want ervaring wordt als noodzakelijk beschouwd bij het begrijpen van het Zijn. Men zou kunnen zeggen dat Jung de kaart had maar hem niet kon lezen. Hij kende geen manier om zijn patienten er door te leiden. In het tantrisme wordt dit opgelost door het initiatieproces of het binnengaan in de mandala. Er is dus een verschil tussen twee concepten: het symbool moet gekend worden door degene die de initiatie krijgt, om te kunnen funktioneren en op de tweede plaats moet het symbool niet onduidelijk zijn. Het moet een zorgvuldig uitgezocht proces zijn om gebruikt te kunnen worden om overeenkomstige resultaten op te wekken. De mandala in de geest van een neurotisch persoon verschijnt willekeurig en wordt vaak verkeerd gelezen, terwijl in de rituele mandala niets ongebruikt blijft. In feite worden degenen die ingewijd worden ingelijfd in psychologische families om te bevorderen dat de resultaten voor de heelwording bewerkstelligd worden. In het tantrisch boeddhisme is een gebruikte methode om de neophiet, die geblinddoekt is, een bloem op de mandala te laten werpen. De boeddhavorm van die afdeling waarop zijn bloem(-blad) neerkomt is zijn/haar eigen boeddhavorm waarop hij/zij mediteert en waarmee een totale eenwording verkregen moet worden. Een andere methode van selectie is dat de leraar voor zijn leerling een keuze maakt, gebaseerd op persoonlijkheid of psychologische faktoren, die hij in de leerling aanwezig ziet. De spirituele capaciteiten en de eigen devotie voor bepaalde boeddhavormen bevorderen het resultaat. Een wijze leraar kan in zijn methode voor zijn leerling heel ver gaan bij het werken met een mandala. In overeenstemming met de vijf soorten neigingen, die in mensen leven, wordt men beschouwd tot een van de vijf boeddhafamilies te behoren en het is de verantwoordelijkheid van de Meester het juiste middel voor de leerling te vinden. "De boeddha's zijn symbolisch voor de krachten die in de inwijding leven, het zijn niet verwijderde goddelijke vormen in ver verwijderde hemelen" (Tucci). Hij/zij mag ze aanvankelijk zo benaderen, maar tenzij ze ervaren, belichaamd worden, is er geen resultaat bij het ritueel. Het doel is niet bereikt wanneer het niet funktioneert.

Wat is de funktie? Wanneer de initiatie een ervaring schept die het individu wakker maakt uit zijn wereld van illusie, uit zijn zelf-gevoelde isolementen van het Geheel, is dat de funktie van een mandala.

symbool. Men kan de verbinding met het symbool leggen zodat het daadwerkelijk middel wordt tot heelzijn. Professor Tucci zegt dat het onderbewustzijn hinderpalen ondervindt en dat, pas nadat het onderbewustzijn overwonnen is de oorspronkelijk eenheid plaats zal hebben.

Er is dus sprake van individuele symbolen en van symbolen van universele aard. Bij psychologisch gebruik is het aan de "patient" om de funktie te ontdekken van de eigen spontane symbolen of in het andere geval, de betekenis ervan verklaard krijgen door zijn/haar leraar of arts, om deze gnosis, waar behoefte aan is, tervoorschijn te roepen voor re-integratie en ommekeer naar heelzijn. In het Tibetaans tantrische systeem werkt de leraar vanuit de basis van zijn/haar persoonlijke ervaring, voordat hij/zij tracht een symbool aan een leerling uit te leggen. Tucci zegt: "Er is nauwelijks een grote Meester die niet sadhana's (hier: wegen of methodes voor visualisatie van een boeddhavorm) heeft samengesteld. Wie heeft geen beelden die aan zijn geest verschijnen gedurende de tijd van spirituele concentratie? Louter doordat deze beelden aan de geest verschijnen, dat ze zich materialiseren, worden ze terecht beschouwd als werkelijk bestaand, ze hebben aangenomen vormen, ze worden niet langer verdrongen, ze zijn niet duister of in de diepten van het onderbewustzijn. Een nieuwe mogelijkheid van belichaming van het onderbewuste had vorm aangenomen en het was noodzakelijk er zorgvuldig kennis van te nemen, terwijl in anderen deze zelfde beelden herhaald konden worden". Vanuit deze beelden van de Meesters kwam het Tibetaans boeddhistisch pantheon naar voren.

De Tibetanen zien de goden niet op de zelfde manier als de westerlingen. Goden zijn ook onderhevig aan wedergeboorte totdat zij komen bij de gnosis (intuïtieve wijsheid). Ze moeten kennis hebben om te kunnen ontsnappen aan het rad van wedergeboortes. Kamalashila zegt: "Wanneer men niet onderscheidt dat sunyata zonder essentie is, zal men op geen enkele manier verduisteringen verwijderen. Wanneer men bevrijding zou kunnen bereiken en bevrijd worden zonder herinnering en onderscheiding van sunyata, zouden de goden van het hoogste niveau bevrijding en verlossing bereiken". Wat Kamalashila bedoelt in deze passage is, dat men de illusie

De funktie is tweeledig, zoals dat ook in labyrinthen gebeurt: aan de ene kant is het binnengaan gelijk aan het initiatieritueel, aan de andere kant beschermt de mandala tegen schadelijke krachten van buitenaf en helpt het zich te concentreren bij het vinden van het eigen middelpunt. De funktie kan verlichting, heelzijn, redding of persoonlijke integratie genoemd worden. Het rituele gebruik van een mandala brengt een ommekeer of re-integratie te voorschijn, waarbij het zelf, niet het ego, teruggevoerd wordt naar het centrum.

Bij verschillende soorten van geestelijke gestoordheid, wanneer er verlies optreedt van oriëntatie, kan een beeld van een mandala spontaan verschijnen als een poging om op een natuurlijke manier het individu te helen. Dit is funktioneel. Maar, omdat C. Jung een verschil maakt tussen het onderbewuste en het onbewuste, zitten we met de vraag of dit een werkelijk symbool is, omdat symbolen vanuit het Universele verschijnen. Wanneer het onderbewuste eigen is aan ieder afzonderlijk individu en niet deel uitmaakt van het Universele, kan het niet een werkelijk symbool zijn, maar een illusie van een geestelijke wanorde. Hier ligt een dilemma.

Jung heeft de mandala een archetype genoemd. Dit is een symbool dat overal voorkomt en niet eigen is aan een individueel bestaan in een traditie, maar meer iets dat de instinkten nodig hebben om op die manier overgedragen te worden en "ondanks uiterlijke verschillen vinden we een fundamentele overeenkomst in mandala's wat betreft de oorprong in tijd en ruimte".

Jung zag mandala's in andere culturen omdat, overeenkomstig zijn systeem, het onbewuste zou deelhebben in het collectieve onbewuste waardoor het symbool van de mandala vanuit zichzelf zou verschijnen. Tegelijk geeft hij aan dat het onderbewustzijn symbolen van een universele aard produceert, zelfs wanneer deze alleen maar uitsluitend door de persoon zelf te interpreteren zijn. Dit zouden dus niet werkelijk mandala's zijn.

Om te begrijpen hoe mandala's, zowel de werkelijke als de niet-strikte, funktioneren in de psychologie zowel als in de religie, moeten we weten wat er bedoeld wordt met intuïtie. Het symbool is er niet om begrepen te worden, het is er. Intuïtie is niet hetzelfde als intellectuele kennis, verkegen in scholen. De Grieken noemden die kennis gnosis. Dit werd vaak vertaald door "kennis" maar gnosis verschijnt niet door intellectueel denken, maar door doorbraak, door inzicht. Gnosis kan echter van de ene persoon op een andere overgebracht worden door middel van verschillende methodes die ervaringen gebruiken. De leerling zal iets ervaren, misschien zichzelf, en gnosis verkrijgen. Gnosis kan aan een persoon verleend worden door een godheid, ontstaat door initiatie of ontstaat spontaan door het openbaren van een symbool. Gnosis is dus geen gewone of menselijk kennis, maar goddelijke kennis, of, liever gezegd, goddelijke wijsheid; het intuïtieve staat tegenover het bestudeerde. Tegelijkertijd moeten we zien hoe het ego werkelijk in een proces van re-integratie is, in de terugkeer naar de oorspronkelijke eenheid nadat het onderbewustzijn overwonnen is, of doordat men er doorheen gebroken is. Heelzijn of genezing zijn niet mogelijk zonder de openbarende kracht van het

(maya) moet begrijpen als leeg en moet terugkeren naar het Ene. En dit is in werkelijkheid het funktionele gebruik van de mandala; re-integratie met het Geheel. "De yogi moet zich innerlijk bewust worden van de godheid. Door beschouwing herkent hij/zij zichzelf als god en komt op die manier terug vanuit de illusie van individueel bestaan tot in de universele totaliteit van de goddelijke staat". (Jung).

Tenslotte: het rituele gebruik van een mandala zal van cultuur tot cultuur verschillen. Een christen zal een mandala ontmoeten wanneer hij een kruisbeeld ziet, maar ziet zijn gescheiden zijn van het Geheel niet zoals een tantrisch boeddhist dat ziet. De christelijke manier zal zeggen dat hij "een zoon van God is" is, maar het wordt hem in zijn traditie niet toegestaan totale identificatie met God te claimen, zelfs wanneer hij goddelijke symbolen zou ervaren of licht, in zijn meditatie. Een sufi heeft dit privilege, hij mag totaal identiek worden met de godheid. Een boeddhist wil zich omvormen tot een boeddha, door identificatie met een boeddhavorm. Een mentaal gestoorde kan heel worden of genezen van de verdeeldheid van zijn/haar persoonlijkheid, maar een re-integratie van het zelf is niet hetzelfde als genezen zijn. Noch is het ware zelf identiek met het ego, de realiteit zelf. Het funktionele gebruik van het mandala-symbool resulteert, wanneer het ritueel gebruikt wordt in kompleet zijn, in totaliteit. Men heeft het midden bereikt, de kern van de mandala.

Uit: The Tibet Journal 1976
Door: Gary Houston
Vertaling en bewerking: Marian v.d. Horst.

MANDALA-ZANDSCHILDERING IN MUSEON

TIBETAANSE MONNIKEN IN NEDERLAND

26 maart tot en met 4 april 1988

Bezoekers van het Museon in Den Haag kunnen vanaf zaterdag 26 maart aanstaande getuige zijn van een unieke gebeurtenis. Gedurende tien dagen zullen vier Tibetaanse monniken op rituele wijze een zandschildering uitvoeren in de vorm van een mandala. Voorzover bekend is het nog niet eerder voorgekomen, dat monniken deze handeling buiten de kloostermuren en onder het toeziend oog van oningewijden verrichtten. Een Tibetaanse lama zal deze manifestatie begeleiden.

Voor het maken van een zandschildering gebruiken de monniken heel fijn zand, waaraan pigmenten zijn toegevoegd. Met behulp van metalen kokertjes kunnen zij dit gekleurde zand nauwkeurig verstrooien. Door op de kokertjes te kloppen en te raspen ontstaan dunne lijnen of kleurige vlakken. Doordat de monniken bij dit werk aan een lage, vierkante tafel zitten, zal het publiek het geheel goed kunnen zien. Een mandala is een soort plattegrond, waarin op symbolische wijze het kosmische gebeuren en de elementaire krachten zijn weergegeven. Op maandag 4 april (tweede Paasdag) zal de mandala voltooid zijn.

Ter gelegenheid van dit ritueel zal het Museon verder een aantal bijzondere, religieuze voorwerpen uit Tibet exposeren. Er zal een foto-impressie te bezichtigen zijn van een Amerikaanse fotografe Brynn Bruyn, die kort geleden terugkeerde van een reis door Tibet. Tenslotte organiseert het Museon tijdens deze tien dagen een aantal lezingen en filmvoorstellingen over dit onderwerp.

Meditatie

DOOR: GESHE KONCHOG LHUNDUP

De grote Meester Lama Tsong Khapa zegt: "Nu we dit bijzonder waardevolle mensenleven rijk zijn, met alle vrijheden en mogelijkheden van dien, is het belangrijk dat we er ook optimaal gebruik van maken en dat we het niet onverrichterzake voorbij laten gaan. Want let op: het is zo kort als een bliksemflits."

Dit waardevolle mensenleven met vrijheden en begaafdheden, met vrijheden en mogelijkheden, wordt beschouwd als veel waardevoller dan het mythologische wensvervullende juweel. Wat betreft dat mythologische wensvervullende juweel, dat is een soort juweel dat voor de rechtmatige bezitter ervan alle wensen in vervulling doet gaan. Maar uiteraard alleen alle wensen die betrekking hebben op materiële rijkdom en macht die zich beperkt tot dit ene leven. Anders gezegd: dat mythologische wensvervullende juweel kan de rechtmatige bezitter ervan geen goede wedergeboorte verschaffen. Maar dat kan dit waardevolle mensenleven met alle vrijheden en mogelijkheden wel. Want op de basis van dit mensenleven kunnen we ervoor zorgen dat we een goede wedergeboorte krijgen.

Niet alleen kunnen we met dit waardevolle mensenleven ervoor zorgen dat we een goede wedergeboorte krijgen, we kunnen er zelfs voor zorgen dat we voorgoed bevrijd worden van alle problemen, en dat we de staat van het hoogste niveau van evolutie, de Verlichting van het boeddhaschap bereiken.

Waarom zouden we daarin geïnteresseerd zijn, dat hoogste niveau van evolutie te bereiken, die staat van verlichting van het boeddhaschap? Wel, het is duidelijk dat wijzelf, net als alle andere wezens eigenlijk heel graag gelukkig zijn. Het is ook duidelijk dat wijzelf, net als alle andere wezens absoluut niet wensen te lijden. We willen helemaal niet lijden. Al die vervelende dingen waar we voortdurend mee gekonfronteerd worden daar willen we wel eens een keer vanaf. En hoe kan dat dan? Niet alleen door dat te wensen natuurlijk.

Als we echt niet willen lijden en als we echt gelukkig willen zijn, dan dienen we daar concrete oorzaken voor te scheppen. Want net als alles is ook ons lijden en ons geluk afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. En dit waardevolle mensenleven met al zijn vrijheden en mogelijkheden is nu juist de beste basis om die oorzaken en omstandigheden te creëren die tot geluk leiden. Wat ons zelf betreft hebben we niet alleen een waardevol mensenleven met alle vrijheden en mogelijkheden; hier in het vrije rijke Westen hebben we ook alle gunstige omstandigheden die een snelle geestelijke groei mogelijk maken. Bovendien hebben we in onze eigen geest de voornaamste oorzaak die evolutie, die geestelijke groei mogelijk maakt.

BOEDDHANATUUR

Want alle wezens hebben in hun eigen geest een potentieel, een mogelijkheid die kan uitgroeien tot dat fantastische boeddhabewustzijn dat het hele universum verlicht. Maar het is natuurlijk belangrijk dat we die oorzaak van het boeddhaschap, wat we doorgaans boeddhapotentieel of boeddhanatuur noemen, in onszelf leren herkennen.

Het is niet zo vanzelfsprekend dat we ons identificeren met de zuivere natuur van onze eigen geest. Veeleer zijn we gewend ons te identificeren met ons lichaam of met allerlei kwalijke kanten van onze eigen geest. Naast het hebben van die zuivere natuur van onze geest, is het belangrijk dat we die doen groeien door een aantal dingen te ondernemen. Ons boeddhapotentieel groeit niet vanzelf uit tot het boeddhaschap. En toch hebben we die boeddhanatuur al sedert beginloze tijden bij ons. Meestal zelfs zonder het zelf te beseffen.

Wat is nu precies die boeddhanatuur? Die boeddhanatuur of beter het boeddhapotentieel is de helder lichtnatuur

van onze eigen geest. Maar wat houdt het in als we zeggen dat onze geest leeg is van inherent bestaan en dat onze geest in feite een heldere natuur heeft; dat we ons moeten leren identificeren met die heldere kant van onze geest?

Wel, allereerst is het belangrijk dat we gaan beseffen dat alle verstorende dingen van onze geest, of die in oppervlakkige of diepe lagen van ons bewustzijn liggen, allemaal tijdelijk zijn. Ze maken niet echt deel uit van onze geest. Dus we beginnen met te beseffen dat de zuivere kant van onze geest iets heel moois is, dat kan groeien tot de staat van verlichting van het boeddhaschap en tegelijkertijd houden we op met ons te identificeren met verstorende faktoren, met verstorende negatieve neigingen enzovoort. Want die zijn niet van ons. Dat zijn oppervlakkige bevuilingen die we zo snel mogelijk moeten verwijderen.

In feite bestaat de hele weg van het boeddhisme daaruit dat we onze geest verschonen van al die verduisterende indrukken die geen echt deel uitmaken van onze geest en die de zaak eigenlijk alleen maar verstoren. Om dan daadwerkelijk over te gaan tot het verwijderen van ongewenste indrukken of ongewenste lagen van onze geest is het belangrijk dat we mediteren. Het is de voornaamste oorzaak voor onze geestelijke groei die naar steeds meer geluk voert, want dat is de bedoeling van onze geestelijke ontwikkeling en dat moeten we nooit vergeten - we willen gelukkig zijn. We willen zelfs niet alleen tijdelijk gelukkig zijn, maar we willen het blijvende geluk van bevrijding en boeddhaschap. Daarom gaan we proberen onze geest te ontwikkelen totdat we die staat van blijvend geluk ervaren.

De voornaamste oorzaak van die geestelijke ontwikkeling is de geest zelf. Want het is onze geest die de voornaamste oorzaak is voor het bereiken van het boeddhaschap. Maar zoals we hebben ontdekt is het niet voldoende om alleen maar geest, alleen maar bewustzijn te hebben; we moeten hier ook iets mee doen. Daarom zeggen we in het boeddhisme: de belangrijkste oorzaak voor geestelijke groei is meditatie. Door middel van meditatie ontdoen we onze van nature zuivere geest van al die oppervlakkige verduisterende lagen die verstorend werken. Meditatie is ook de enige methode om die verstorende, verduisterende lagen uit onze geest te verwijderen. Wat we ook mediteren: of we nu mediteren op de verlichtingsgeest of we mediteren op het ontbreken van inherent bestaan, in alle gevallen is het mediteren gericht op het zuiveren van onze geest, het ontdoen van onze heldere lichtnatuur van de geest van alle verduisterende en verstorende lagen.

Het mediteren alleen is niet genoeg. Onze meditatie moet een stevige basis hebben, een stevige ondergrond waarop ze kan drijven. Daarom dienen we behalve meditatie goed te letten op het steeds opnieuw vergroten van onze verzameling positieve energie en onze verzameling wijsheid. Een verzameling positieve energie en een verzameling wijsheid of diep inzicht vormen de ondergrond waarop onze meditatie drijft. En dan op de derde plaats zorgen we dat we alle ongunstige omstandigheden, alle dingen die onze groei in de weg staan, opheffen.

Dat zijn dus drie dingen waar we ons in het boeddhisme voortdurend mee bezig houden.

Onze geest ontwikkelen we door meditatie, die meditatie moet drijven op een stevige basis van positieve energie en inzicht of wijsheid en tegelijkertijd proberen we om alle hindernissen, alle obstakels in onze geestelijke groei, op te heffen. Dat kunnen we vergelijken met de natuur om ons heen, want we staan niet zo ver van de natuur af als we wel eens denken. Laten we eens het voorbeeld nemen van een zaadje waaruit we een plant willen laten groeien. Het zaadje is de voornaamste oorzaak van een specifieke plant, nietwaar. Maar we weten allemaal dat er uit dat zaadje geen plant komt als we het ergens in de boekenkast laten liggen. En zo is dat ook met ons boeddhapotentieel, dat zal niet ontwikkelen als we dat in de boekenkast laten liggen. Dat zaadje dan, dat planten we in vruchtbare aarde en het planten van het zaadje in vruchtbare aarde is te vergelijken met de meditatie. Bovendien zorgen we dan dat dat zaadje in die vruchtbare aarde wortel kan schieten en kan groeien, door het te voorzien van water, warmte, licht enzovoort. Op de derde plaats zorgen we ervoor dat het beschermd is tegen allerlei hindernissen zoals insekten of dieren die het kunnen opeten.

Deze zelfde techniek dienen we toe te passen op het ontwikkelen van ons boeddhapotentieel. We gaan dat ontwikkelen door het in de vruchtbare grond van meditatie te stoppen. Dan bevloeien we het voortdurend met het water en de warmte van positieve energie en wijsheid

en we zorgen ervoor dat het intussen niet teniet wordt gedaan, dat het niet wordt beschadigd, dat het niet wordt vernietigd door allerlei hindernissen. Want die hindernissen heffen we voortdurend op. Net zo goed als dat plantje door bevloeiïng en door het te beschermen tegen hindernissen kan uitgroeien tot de prachtige plant die we wensen, overladen met bloemen of vruchten, zo kan het boeddhapotentieel uitgroeien tot die staat van verlichting, waarin we voortdurend gelukkig zijn en ook effektief kunnen bijdragen tot het geluk van anderen.

Hier zien we dan een interessant gegeven in het boeddhisme, dat is dat voor 100% de nadruk gelegd wordt op de geest en op geestelijke ontwikkeling. Daarom is er in het boeddhisme zo'n rijke variëteit aan geestelijke oefeningen. Er wordt nimmer de nadruk gelegd op het lichaam. En er zijn ook geen lichamelijke oefeningen. Eenvoudig omdat ons lichaam zo kort bestaat, dat het eigenlijk zonde is dat we er zo ontzettend veel tijd aan besteden. Want hoeveel lichamen hebben we al gehad? Steeds opnieuw hebben we ons oude lichaam, weer verwisseld voor een nieuw lichaam en het enige wat doorging was de geest. Het is ook van de geest afhankelijk hoe de kwaliteit van het lichaam is. Als de geest positief is, dan zal er een positievere, een fortuinlijker wedergeboorte volgen. Terwijl, als de geest negatief geladen is volgt er een lagere, een onfortuinlijker wedergeboorte vol lijden. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we ons concentreren op de geest en dat we ons bezighouden met het ontwikkelen daarvan.

Dus als we grote schoonmaak gaan houden dan denken we deze keer eens niet aan de keuken of de badkamer of aan ons haar, maar dan denken we nu eens aan onze geest. Want door het poetsen van je huis zul je geen boeddha worden; maar wel door het verschonen van je eigen geest. Het is door het zuiveren van je geest dat je boeddha kunt worden. Dat je de staat kunt bereiken van blijvende gelukzaligheid.

Dit brengt ons dan gelijk op het tweede probleem. We zijn er meestal nogal zelfgenoegzaam van overtuigd dat we niet zo slecht zijn. Dat we eigenlijk best wel heel goede mensen zijn en dat er niet zoveel kwaadheid in ons steekt. Alleen als we echt een woede-uitbarsting hebben en onszelf te buiten gaan, dan beseffen we dat er nog wel het een en ander aan ons schort . . . Maar och, dat was dan door allerlei omstandigheden en meestal de schuld van iemand anders; dus eigenlijk zijn we zo slecht nog niet. Maar wat gebeurt er nu als we gaan mediteren? Hoewel we die bedoeling helemaal niet hebben, hoewel we ons voor 100% proberen te concentreren op een bijzonder edele motivatie zoals die van de verlichtingsgeest, zien we tot onze grote schrik, wat voor vuiligheid er in onze geest naar boven borrelt.

Het werkt als een soort bijzondere psychoanalytische methode. Hoewel het helemaal niet zo bedoeld is heeft het een enorme diepgang. Als je eenmaal de tijd en de rust neemt om te gaan zitten mediteren word je onherroepelijk gekonfronteerd met allerlei verschillende dingen die rondspoken in de diepere lagen van je eigen geest. Dat is niet zomaar eens een keer een gedachte die we dan wel weer genoegzaam opzij kunnen schuiven, nee, de gedachten staan te dringen om zich aan ons kenbaar te maken. Het is een gedrang van jewelste van allerlei lagere en ongewenste gedachten. Dat opkomen van al die ongevraagde gedachten is een teken van onrust en loomheid.

Onrust is een hindernis waar we onmiddellijk mee worden gekonfronteerd als we gaan mediteren, en we herkennen het ook gemakkelijk, omdat er een enorme hoeveelheid gedachten in ons opkomt; herinneringen aan dingen die we gedaan hebben of gedachten aan dingen die we hadden moeten doen, nog moeten doen of wat dan ook. Zo sterk zelfs dat we daardoor ons meditatie-objekt helemaal verliezen. We gaan helemaal mee in de gedachtentrein en zijn met onze aandacht niet meer bij het uitgekozen meditatie-objekt. Dat is een heel normaal gebeuren; dat heeft iedereen, dus je moet je daar ook beslist niet door van de wijs laten brengen. Net zo min trouwens als door het zien van wat er allemaal in je geest rondspookt.

Er is een tegenkracht voor die onrust en dat is je keer op keer het gekozen meditatie-objekt te blijven herinneren. Iedere keer weer de aandacht terugbrengen op het concentratie-objekt. In het begin zal het wel een bepaalde inpanning vergen om het concentratie- of meditatie-objekt vast te houden en je niet te laten meeslepen door die vorbijdenderende gedachtentrein.

Doordat het een bepaalde inspanning vergt zul je last krijgen van een bepaald soort subtiele moeheid, die we loomheid noemen. Je wordt duf, dof en zwaar; de geest wordt duf, dof en zwaar. En dat uit zich in het onhelder worden of vaag worden van het concentratie-objekt. Ook hier is weer de tegenkracht die we toepassen de kracht van herinnering. Herinnering, een funktie die we voortdurend gebruiken en die we ook in meditatie voortdurend toepassen om onze geest onder controle te brengen en te binden aan het meditatie-objekt.

Behalve herinnering, waarmee we onze aandacht steeds opnieuw vestigen op het meditatie-onderwerp, maken we gebruik van oplettenheid. En dat is heel simpel. We letten gewoon op of we het wel goed doen, we letten op of we wel goed geconcentreerd zijn.

Waarom leg ik dit allemaal uit? Wel, omdat jullie allemaal van plan zijn te gaan mediteren, want meditatie is de enige manier om je geest te ontwikkelen tot een staat van blijvend geluk. En omdat het in meditatie belangrijk is de hindernissen te kennen, want dan zie je ze aankomen en dan kun je ze ook omzeilen of opheffen. Die onrust is een groot obstakel en er zijn dan ook legio voorbeelden van mensen die gaan zitten om te mediteren, maar die dan in hun meditatie opeens een gedachte naar boven zien komen van iets wat ze willen doen of hadden moeten doen en die dan ook onmiddellijk opstaan en hun meditatie verlaten om datgene te gaan doen. Dat geeft aan hoe ontzettend groot dit obstakel is. Als je weet dat het de bedoeling is dat je in de periode van meditatie deze gedachten laat voor wat ze zijn en ze in ieder geval tijdelijk opzij zet, dan is het mogelijk om bij je meditatie te blijven. Dan sta je niet op uit je meditatie bij de eerst de beste gedachte die naar boven komt om iets te gaan doen. Maar dan beschouw je deze gedachte als een onuitgenodigde gast die je nog even buiten de deur laat staan tot de afgesproken tijd daar is dat hij weer naar binnen mag.

Op deze manier krijg je steeds meer vat op je eigen geest en wordt de kracht

van deze ongewenste gedachten steeds minder groot. Want je voedt ze niet. Het is ook heel belangrijk dat we loomheid onderkennen want ook dat kan een groot obstakel zijn. Er zijn namelijk nogal wat mensen die denken dat ze mediteren, maar intussen zo dof, zo zwaar en loom worden, dat ze in feite allang zitten te slapen. Nou daar schiet je natuurlijk niets mee op. Bovendien werkt het als een averechtse gewenning; in plaats van een heilzame is het een schadelijke gewenning. Daarom is het ook belangrijk dat we die loomheid op tijd onderkennen zodat we er iets mee kunnen doen voor we er volledig door in beslag worden genomen.

Dus als we gaan mediteren om onze geest te ontwikkelen tot een staat van blijvend geluk, dan is het belangrijk dat we opletten op deze twee hindernissen. Onrust, waardoor we afgeleid worden; loomheid, waardoor onze geest minder helder wordt in plaats van helderder wat de bedoeling was. De twee helpers die we daarbij gebruiken zijn herinnering en oplettendheid. Herinnering is die mentale funktie waarmee we onze aandacht aan het concentratie-objekt vastbinden en oplettenheid is die mentale funktie waarmee we opletten of het allemaal wel goed gaat, zodat we onmiddellijk kunnen konstateren als onrust of loomheid dreigen op te komen. Als we, omdat we oplettend zijn, konstateren dat het met onze geest de verkeerde kant uitgaat, dan grijpen we onmiddellijk in met de kracht van herinnering.

We kunnen dit gedurende de hele dag toepassen in onze bezigheden. Want in feite bij alles wat we doen zijn we mentaal aktief en iedere keer als we konstateren dat onze geest naar negatieve dingen neigt kunnen we dat voorkomen, kunnen we dat opheffen met onze herinnering. Gewoon heel simpel door ons iets positiefs te herinneren. En het maakt een heel groot verschil in ons leven als we wat bedachtzamer worden. Als we wat bedachtzamer lopen, als we wat bedachtzamer handelen. Als we voortdurend opletten op wat er binnen in ons gebeurt en voortdurend waar dat nodig is de kracht van herinnering gebruiken, dan gaat ons leven er heel anders uitzien.

Dat is ook waarom Archarya Shantideva in zijn tekst "The Bodhisattvas Way of Life" maar liefst twee hele hoofdstukken wijdt aan herinnering en oplettenheid.

Behalve tijdens onze meditatie kunnen we ook in ons gewone alledaagse leven al toewerken naar de ontwikkeling van onze geest door op te passen voor al te veel gehechtheid.

Als we aan te veel dingen, personen of dieren, gehecht zijn, dan gaan we al gauw allerlei dingen doen die eigenlijk niet zo nodig zijn. En hoe meer bezigheden we vinden, des te ontevredener we worden, want met al die bezigheden is toch geen echt geluk te bereiken. Bovendien zijn ze voortdurend aan verval en verandering onderhevig en daarom hebben we voortdurend zorgen. En het is door die zorgen dat in meditatie dan

weer onrust opkomt en we door onze te grote inspanning om onrust te overwinnen, weer met loomheid te maken krijgen. Het zou veel simpeler zijn om vanaf het begin onze gehechtheid aan bezittingen en onze gehechtheid aan wezens te verminderen. Want daardoor zullen er veel minder onnodige bezigheden zijn en veel minder zorgen.

We hebben dan allemaal al door dat het hier om een vrij complex geheel gaat dat diep ingrijpt in ons alledaagse leven. Het gaat niet zomaar om een eenvoudige techniek die we eens vijf minuten iedere ochtend doen, het gaat om een levenshouding en een levenswijze. En daarom is het boeddhisme ook terecht bekend, niet zozeer als een geloof of religie, maar als een levensfilosofie. Afgezien nog van de verstoringen die gehechtheid in onze meditatie veroorzaken, zijn we op basis van onze gehechtheid aktief en met die aktiviteiten gebaseerd op gehechtheid creëren we enkel problemen. Problemen voor onszelf en problemen voor anderen.

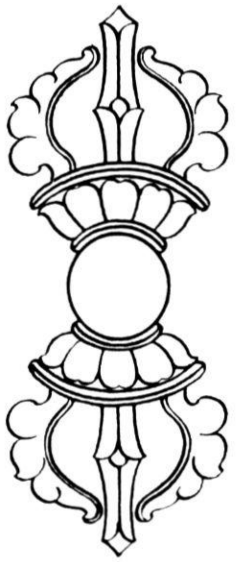
Door gehechtheid aan onszelf maken we onderscheid tussen zelf en anderen. Ontwikkelen we afkeer van anderen die ons zelfbeeld of onze bezitingen in gevaar dreigen te brengen. En zo ontstaat op basis van gehechtheid ook agressie. En het zijn nu juist gehechtheid en agressie die alle problemen in de wereld veroorzaken en daarom wordt er gewezen op het belang van het veranderen van die egoïstische houding. Die houding waarbij we onszelf zo ontzettend belangrijk vinden en op de voorgrond plaatsen dient vervangen te worden door een houding waarbij we de ander belangrijk vinden en op de voorgrond plaatsen. En ook dat is allemaal mogelijk door middel van meditatie, door het ontwikkelen van onze geest.

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl
Transcript: Koosje v.d. Kolk

De vadjra, bel en de kralen

Vadjra's kunnen negen, vijf of drie spaken hebben. De spaken van een vredige vadjra ontmoeten elkaar bij het uiteinde terwijl die van een toornige vadjra aan het einde enigszins naar buiten staan. Wanneer zij met de bel een paar vormen kan hun lengte varieren van vier vingers breedte tot 28 vingers breedte. Het bovenste stel spaken van een vijfspakige vadjra symboliseert de volgende vijf wijsheden:

- De spiegelende wijsheid - dat wat al het zintuigelijke waarnemen reflecteert wordt gezuiverd wanneer men de verlichting bereikt en wordt de spiegelende wijsheid.
- De wijsheid van gelijkwaardigheid - ontstaat nadat alle plezierige, onplezierige en onverschillige gevoelens gezuiverd zijn.
- De onderscheidende wijsheid (lett. staat er: de wijsheid van individuele analyse) - ontstaat wanneer de onderscheid makende faktor, die het ene objekt van het andere onderscheidt, gezuiverd is. Het stelt je in staat om elk levend wezen van dienst te zijn al naar gelang zijn behoefte en aanleg.
- De alles-volbrengende wijsheid - ontstaat wanneer het fundamentele vermogen om handelingen in overeenstemming met bepaalde omstandigheden uit te voeren, gezuiverd is.
- De wijsheid van Dharmadhatoe (lett. de wijsheid van de sfeer van realiteit) - ontstaat wanneer het bewustzijn gezuiverd is en het bewustzijn wordt dat het zaad is van het corpus van de allesomvattende intuïtieve wijsheid.



De vijf spaken symboliseren de vijf moeders. In het geval van een negen-spakige vadjra symboliseren de bovenste spaken de boeddha van de vijf families en de vier moeders, een tussen elk van de boeddha's. De lagere spaken vertegenwoordigen de vijf wijsheden en de vier onmetelijke wensen van liefde, mededogen, gelijkmoedigheid en vreugde. De mond van het zeemonster waaruit elke spaak tevoorschijn komt staat voor de bevrijding van het cyclische bestaan. Van de twee lotussen bij het middelpunt van de vadjra symboliseert de bovenste de acht bodhisattva's en de lagere de acht godinnen. Samen met de bel staat de vadjra voor methode of mededogen.

DE BEL

Een bel kan acht, twaalf, zestien, achttien of tweeëntwintig vingerbreedtes hoog zijn. Boven de ronde basis is de vaas met daar bovenop het gezicht van de godin Prajnaparamita. Hierboven bevinden zich de lotus, maanschijf en uiteindelijk een vadjra. De holte van de bel symboliseert de wijsheid die de leegte realiseert. De klepel vertegenwoordigt het geluid van de leegte. De acht lotusblaadjes zijn de vier moeders en de vier godinnen en de vaas staat voor de vaas die het nektar van verworvenheid bevat. Als de bel met de vadjra samengaat vertegenwoordigt deze wijsheid en omdat wijsheid en methode een niet te scheiden eenheid zijn worden de vadjra en de bel nooit gescheiden of apart gebruikt.

KRALEN

Kralen worden hoofdzakelijk gebruikt om mantra's te tellen die gereciteerd kunnen worden voor vier verschillende doeleinden: 1) pacificeren 2) doen toenemen 3) overmeesteren 4) temmen op toornige wijze.

De kralen die gebruikt worden om mantra's te tellen die het pacificeren tot doel hebben moeten van kristal, parel of parelmoer zijn en behoren op zijn minst helder en wit van kleur te zijn. Een rozenkrans moet voor dit doel honderd van zulke kralen hebben. Mantra's die we op zulke kralen tellen dienen om hindernissen te verwijderen zoals ziekte en andere rampzaligheden en voor het zuiveren van negativiteiten.

De kralen die gebruikt worden om mantra's te zeggen die voor toename bedoeld zijn, moeten van goud, zilver, koper of lotuszaden gemaakt zijn, de rozenkrans heeft 108 van zulke kralen. De mantra's die we daarop tellen dienen om de levensduur, kennis en verdiensten te doen toenemen.

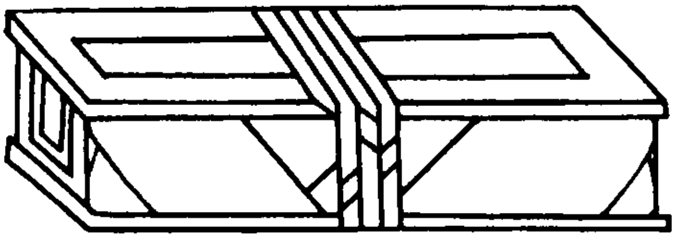
De kralen die gebruikt worden met mantra's die bedoeld zijn om te overmeesteren bestaan uit een mengsel van gemalen sandalwood, saffraan en andere geurige substanties. Deze rozenkrans heeft vijfentwintig kralen. De mantra's die daarop geteld worden zijn bedoeld om anderen te temmen, maar de motivatie om dit te doen behoort wel een zuivere wens te zijn om anderen te helpen en niet om er zelf baat bij te hebben (niet voor je eigen welzijn).

De kralen die gebruikt worden om mantra's te reciteren met het doel om andere wezens te onderwerpen door toornige methoden moeten gemaakt zijn van raksha zand of mensenbeen, zestig aan een koord. Omdat het ook hier met een volkomen altruïstische bedoeling behoort te geschieden is de enige persoon die in staat is een dergelijke heldendaad uit te voeren een bodhisattva die dit doet uit groot mededogen voor een wezen die op geen enkele manier getemd kan worden, zoals bijvoorbeeld uiterst kwaadaardige geesten.

Kralen gemaakt van bodhizaden of hout zijn voor velerlei doeleinden geschikt, voor het tellen van allerlei soorten mantra's evenals andere gebeden, neerbuigingen, rondgangen enz. Het koord dat hetzelfde is voor alle kralen bestaat uit negen draden die de Boeddha Vadjradhara en de acht bodhisattva's symboliseren. De grote kraal aan het eind staat voor de wijsheid die de leegte realiseert en de cilindervormige kraal daarbovenop is de leegte zelf. Beide symboliseren zij dat zij alle tegenstanders verslagen hebben.

Uit: Chö Yang Volume 1 No. 2 1987
Vertaling: Margot Kool

De overlevering van de leer



Sakyamoenie, de onovertroffen leraar, wekte eerst de verlichtingsgeest op. Daarna verzamelde hij drie eonen lang positieve energie en wijsheid en tenslotte werd hij, gezeten op de vadjratroon te Bodh Gaya, de volmaakte Boeddha. Kort na zijn verlichting zette hij het eerste wiel van de Dharma in beweging toen hij de vijf asceten onderwees in de Vier Edele Waarheden, te Varanasi. Later zette hij het tweede wiel van de Dharma in beweging toen hij (de leegte) onderwees op de Gierenberg te Radjgir. En tenslotte zette hij het derde wiel van de Dharma in beweging te Vaishali. In zijn glorie overtrof hij alle misleidende leraren van zijn tijd, zoals de zes Indiase Pandits en maakte hij zijn waardevolle onderricht bekend, dat een bron is van geluk en inspiratie.
Uit de 'Precious Garland of Tenets' (Grub.pa'i-mtha'i Rnam-bzug Rin-po-che'i-phreng-ba) van dkon-mChog Jigs-med-dBang-po (1728-1781).

Toen de Boeddha eenentachtig jaar oud was en in Parinirvana ging, verkozen duizenden van zijn volgelingen die de staat van Arhat en daarmee de macht om vrijwillig te sterven hadden bereikt, om met hem het Parinirvana binnen te gaan.

***1.** De eerste die als Boeddha's opvolger was aangewezen, Mahakasyapa, werd daardoor genoodzaakt te bevelen, dat degenen die de macht en de wens hadden de Boeddha te vergezellen, dat niet mochten doen opdat de Leer van de Boeddha in de wereld zou kunnen blijven. In die tijd hadden velen die de Boeddha hadden ontmoet en velen die dat geluk niet hadden ervaren, oprecht spijt dat ze zijn Leer niet met wat meer ijver hadden gevolgd toen hij nog leefde. Door de kracht van hun spijt werden ze geïnspireerd tot een doelgerichte inspanning en een groot aantal van hen bereikte één van de vier niveau's van perfektie: stroom-winnaar, ééns-terugkeerder, niet-terugkeerder en Arhat.

De Arhats hadden de leerstellingen van de Boeddha uit het hoofd geleerd zoals de Boeddha deze had onderwezen en velen konden de gehele Tripitaka uit het hoofd opzeggen. Om voor de toekomst te zorgen, riep Mahakasyapa een grote vergadering van alle monniken bijeen met de bedoeling deze leerstellingen neer te schrijven. Toen ze in een grot nabij Radjgir waren samengekomen, besefte Mahakasyapa dat er slechts vierhonderdnegenennegentig Arhats waren, één minder dan de vereiste vijfhonderd - het aantal dat was bepaald door een vergadering monniken ten tijde van de Boeddha's Parinirvana.

Ananda, neef en leerling van de Boedha, die twintig jaar lang zijn naaste bediende was geweest, was ook aanwezig, maar had de staat van Arhat nog niet bereikt. Om Ananada te helpen deze staat snel te bereiken, gaf Mahakasyapa hem de opdracht water voor de gehele groep te halen, hoewel Mahakasyapa wist dat er geen goed water in de buurt was. Toen Ananda terug keerde met vuil water uit een modderpoel, gaf Mahakasyapa hem een stevige uitbrander. "Ananda je hebt te veel fouten om onder de Arhats te mogen verblijven. Je vroeg de Boeddha niet om in de wereld te blijven, je antwoordde foutief toen de Boeddha je vragen stelde, je trapte op de pij van de Boeddha en je stelde geen enkele vraag over metafysica. Nu breng je vuil water naar deze vergadering. ik kan je niet langer toestaan bij de Arhats te blijven."

Treurig verliet Ananda de vergadering en ging een eindje verderop zitten. Daar mediteerde hij onafgebroken gedurende een hele dag en een hele nacht en hij bereikte de staat van Arhat, zoals Mahakasyapa had voorzien. Ananda keerde onmiddellijk naar de vergadering terug. De voltallige vergadering van vijfhonderd Arhats ving daarop aan met het verzamelen van de leerstellingen van de Boeddha en deelde ze in in de Tripitaka: het Soetra Pitaka, het Vinaya Pitaka en het Abhidharma Pitaka. Mahakasyapa hield toezicht op de verzameling van de Abhidharma (leerstellingen m.b.t. de metafysica), Ananda op de Soetra's (leerstellingen m.b.t. concentratie en meditatie) en Upali op de Vinaya (leerstellingen m.b.t. de regels van zelfdiscipline).

***2.** Na Ananda ongeveer tien jaar lang getraind te hebben als zijn opvolger, ging Mahakasyapa in Parinirvana. In die tijd was Ajatasatru de koning van Magadha. Hij was de zoon van koning Bimbisara, een van de meest toegewijde volgelingen van de Boeddha. Al tijdens het leven van de Boeddha had Ajatasatru Devadatta gevolgd, die jaloers was op de Boeddha en op de steun die koning Bimbisara hem gaf. Devadatta had Ajatasatru overgehaald de troon te bezetten en zijn vader op te sluiten. Vele jaren later begreep Ajatasatru echter hoe bijzonder goed zijn vader voor hem was geweest. Hij kreeg spijt en stuurde manschappen om zijn vader in vrijheid te stellen. Maar toen koning Bimbisara de soldaten zag komen, dacht hij dat ze waren gezonden om hem te doden en hij stierf voor ze hem konden bereiken. Toen Ajatasatru hoorde dat zijn vader dood was, had hij oprecht spijt over zijn slechte daden en werd hij een leerling en beschermer van Ananda. Gedurende de jaren dat Ananda Opvolger was, heerste er vreugde en vrede in het land en de mensen waren toegewijd aan hun religieuze beoefening.

Nadat Ananda de Sangha vijftien jaar lang had geleid, werd een jonge jongen die Survarnavarna heette zijn leerling en bereikte snel de staat van Arhat. De mensen waren onder de indruk dat zo'n jonge jongen zonder moeilijkheden Arhat kon worden en de roem van Ananda verspreidde zich wijd en zijd. Een Brahmaan die Bharadvaja heette en een groot tovenaar was, kwam toen hij van Ananda's roem hoorde vanuit Kimmilimala in Zuid India om de monniken uit te dagen in een wedstrijd in magische kracht. Koning Ajatasatru met al zijn ministers en Ananda met al zijn monniken kwamen bijeen om het schouwspel bij te

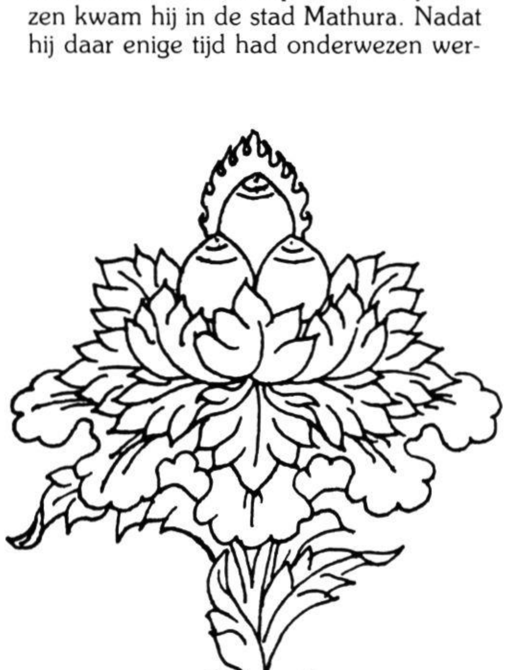
wonen. Met veel vertoon creërde Bharadvaja op magische wijze vier bergen, één van goud, één van zilver, één van robijnen en één van blauwe lapiz lazuli. Tussen de bergen ontstonden vier pleziertuinen vol bloeiende fruitbomen en exotische vogels. In elke tuin was een vijver bedekt met lotusbloemen in vele kleuren. Terwijl hij vol trots zijn werk bekeek, daagde Bharadvaja Ananda uit hem te overtreffen.

Met zijn wonderbaarlijke krachten schiep Ananda op zijn beurt een kudde wilde olifanten die de lotusbloemen opaten en de vijvers vertrapten. Vervolgens stak een hevige storm op die de fruitbomen velde en een hevig onweer vernietigde met bliksemstralen de vier kostbare bergen. Vervolgens vermenigvuldigde Ananda zijn lichaam in vijfhonderd verschijningen, waarvan sommige licht uitstraalden, sommige regenden als grote donderwolken en andere vuur schoten. Toen verdwenen ze allemaal opeens, terwijl Ananda rustig als gewoonlijk op zijn plaats zat. Bharadvaja was volkomen ondersteboven en hij werd, samen met zijn volgelingen, leerling van Ananda. Zeven dagen en nachten lang onderwees Ananda hen de zuivere Leer. Ze bereikten begrip in de Vier Edele Waarheden en verschillende niveau's van realisatie.

Ananda onderwees de Leer veertig jaar lang, wijdde tienduizenden tot monnik en leidde duizenden naar de staat van Arhat. Tenslotte zag hij dat de tijd gekomen was om te sterven. Om zijn overblijfselen gelijkelijk te verdelen onder zijn volgelingen uit Vaishali en uit Magadha - want hij voorzag dat ze erom zouden vechten - creëerde hij een eiland midden in de Ganges rivier, die de grens tussen de twee landen vormde en ging daar met vijfhonderd monniken naartoe. Vijfhonderd rishi's wachtten hem op op het eiland en verzochten als monniken in de gemeenschap te mogen worden opgenomen. Ananda wijdde hen tot monnik en leidde hen op magische wijze in één uur naar het Arhatschap. Daarna ging hij voor de ogen van de duizend Arhats het Parinirvana in. Zijn lichaam, werd gecremeerd door vuur dat vanzelf ontbrandd en de golven van de rivier verdeelden zijn relikwieën in twee delen. Een deel werd naar de noordelijke oever van de rivier gedragen, waar de Livachi's van Vaishali ze in ontvangst namen en een grote stoepa bouwden om ze erin op te baren. Het andere deel werd naar de zuidelijke oever gespoeld, waar koning Ajatasatru van Magadha een stoepa bouwde om de relikwieën te huisvesten.

•3. Shanavasika was de derde Opvolger. Hij was een rijk gezinshoofd geweest en had vijf jaar lang Ananda en vijfduizend monniken onderhouden, waarna Ananada hem had aangeraden zelf de monniksgelofte te nemen. Weldra bereikte Shanavasika het Arhatschap en Ananda benoemde hem tot Opvolger. Koning Ajatasatru stierf kort na Ananda. Omdat hij de dood van zijn vader had veroorzaakt, werd hij voor een ogenblik in de hel herboren, maar daarna werd hij opnieuw herboren in een godenrijk. Hij luisterde naar de Leer van Anya Shanavasika en bereikte het niveau van stroom-winaar. Terwijl Shanavasika in Magadha verbleef en de Leer onderwees, ging een andere Arhat, Mahamadhyantika - die de belangrijkste was van de rishi's die midden in de Ganges rivier het Arhatschap hadden bereikt - op weg naar Kashmir met vijfhonderd monniken. Daar bedwong hij demonen en naga's en verspreidde de beoefening van het boeddhisme. Hij ontving saffraan van de naga's en gaf het aan de mensen van Kashmir. Vanaf die tijd groeit het daar in overvloed en de gouden glans van saffraan weerspiegelt het licht van de monnikspij.

•4. De vierde Opvolger was Arya Upagupta. Hij reisde wijd en zijd, terwijl hij de Leer verbreidde. Op een van zijn reizen kwam hij in de stad Mathura. Nadat hij daar enige tijd had onderwezen werden vele mensen tot monnik gewijd en bereikten diepe realisaties. De demonenkoning Mara werd jaloers en samen met zijn volgelingen nam hij de vorm aan van hemelse dansers met het doel de mensen af te leiden van het Dharma onderricht. Toen hij dit hoorde begaf Arya Upagupta zich naar hun theater en sprak tegen de dansers, "Ik ben blij jullie te zien dansen en zingen. Ik zou jullie graag deze bloemenkransen overhandigen." Hij schonk hen fantastische kransen van veelkleurige lotusbloemen. De dansers waren verrukt en hingen de kransen om hun nek. Zodra ze dat deden veranderden ze in oude lelijke demonen, gekleed in vodden. De bloemenkransen veranderden in de rottende lijken van honden. Alle toeschouwers waren vervuld van angst en afkeer en de stank was zo smerig dat velen moesten overgeven. Toen wendde Arya Upagupta zich tot de demonen en sprak hen vriendelijk toe, "Dit is het gevolg van jullie wraakgevoelens. Het is de terugbetaling die jullie ontvangen voor het afleiden van mijn leerlingen, die vredig naar het Dharma onderricht luisterden". De demonen antwoordden, "We hebben spijt over onze daden, help ons alstublieft uit deze benarde situatie". "Ik zal jullie helpen," zei Arya Upagupta, "maar eerst moeten jullie beloven dat jullie mijn volgelingen niet meer lastig zullen vallen". "Dat beloven we, dat beloven we, we zullen sterven voor we ze nog ooit kwaad zullen doen".



Onmiddellijk werden de demonen weer mooi als tevoren. "Oh eerwaarde heer", zeiden ze,"U moet niet kwaad zijn. We zijn er alleen op uit wat plezier te hebben en U hebt ons in grote moeilijkheden gebracht. We hebben ook getracht de Boeddha kwaad te doen toen hij onder de bodhiboom zat, maar hij sloeg niet terug. Hij bleef onverstoorbaar zitten in de meditatie van liefde en mededogen". Arya Upagupta zei tegen de demonen, "Ik heb nooit het voorrecht gehad het Corpus van Verlichtende Vormen (Rupakaya) van de Boeddha te zien, ik heb alleen in een visioen zijn Corpus van Allesomvattende Geest (Dharmakaya) gezien. Alsjeblieft, magisch acteurs, toon me zijn lichamelijke vorm zoals jullie hem onder de bodhi-boom zagen", Onmiddellijk creëerde Mara de vorm van Gautama Boeddha. Toen Arya Upagupta deze creatie zag huilde hij tranen van vreugde en boog neer voor deze beeltenis van de Boeddha. Niet in staat zijn devotie te verdragen, verdwenen Mara en zijn demonen.

•5. Na Arya Upagupta werd Arya Dhitika tot Opvolger benoemd. Arya Dhitika was de zoon van een fabelachtig rijke Brahmaan. Hij was bijzonder intelligent en oprecht. Na zijn studie van de vier Veda's en de achttien vakken van geleerdheid, wilde zijn vader dat hij zich ging vestigen en trouwen. Maar Dhitika antwoordde, "Ik heb geen enkel verlangen naar een huiselijk leven. Sta me alstublieft toe de monnikswijding te ontvangen". Zijn vader antwoordde, "Als je van plan bent monnik te worden, doe dat niet terwijl ik nog leef, maar zorg voor deze vijfhonderd ondergeschikten". Dhitika gehoorzaamde zijn vader en leidde een kuis leven in het huis, terwijl hij de vijhonderd ondergeschikte Brahmanen de beoefening van geweldloosheid onderwees. Nadat zijn vader was gestorven schonk hij alle bezittingen weg, hulde zich in het gewaad van een bedelmonnik en reisde naar alle zestien grote steden op zoek naar de weg van zuivere beoefening. Uiteindelijk ontving hij in Mathura antwoord op al zijn vragen van Arya Upagupta. Hij ontving de monnikswijding en bereikte éénpuntige concentratie. Hij veroorzaakte veel toewijding voor de Leer in de kringen van vooraanstaande Brahmanen en bereikte het Arhatschap. In de tijd van koning Minar (Menandros) reisde hij naar Turkestan, waar in die tijd iedereen de hemelgod aanbad. Ze hadden nauwelijks inzicht in goed en kwaad. Tijdens de festivals eerden ze de hemelgod met veel rook van verbrande granen, kleding, juwelen en geurige houtsoorten. Eens, toen Arya Dhitika met vijfhonderd Arhats volgelingen door de lucht vloog, belandde hij bij zo'n festival en ging bij het altaar zitten. Iedereen dacht dat hij de hemelgod was en de mensen bogen voor hem neer en huldigden hem uitgebreid. Toen Arya Dhitika de Leer onderwees realiseerden meer dan duizend mensen, waaronder ook de koning, de Vier Edele Waarheden. Velen bereikten het niveau van stroomwinnaar en velen ontwikkelden zelfdiscipline.

•6. De zesde Opvolger was Arya Krishna. Hij kreeg die naam omdat hij werd geboren nadat zijn welgestelde vader de god Krishna vereerde en bad een zoon te mogen krijgen. Krishna werd zeeman en maakte zes succesvolle zeereizen naar eilanden om schatten te verzamelen. Hij stond daarna bekend als een deugdzame handelsman. Nadat zijn ouders waren

overleden, werd hij een volgeling van Arya Dhitika. Een aantal reizigers haalde hem over nog een zevende reis te ondernemen naar een schateiland. Op de terugweg met schepen vol edelstenen zagen ze een eiland met groene bossen en ze besloten daar te rusten. Toen ze voet aan wal zetten werden ze gevangen genomen door de Rakshasa Kraunchi Kumari, een soort zee-demon. De leider van de kooplieden, Krishna, bad toen tot Arya Dhitika en die hoorde de bede. Door zijn wonderbaarlijke krachten verscheen Arya Dhitika ter plaatse en de Rakshasa werd zo bang van zijn uitstraling dat hij vluchtte. Zo keerden de kooplieden veilig terug. Ze onderhielden daarna de monniken gemeenschap drie jaar lang, ontvingen zelf de monnikswijding en bereikten uiteindelijk het Arhatschap. Arya Krishna werd tot Opvolger benoemd toen Arya Dhitika in Parinirvana ging. Arya Krishna onderwees de Leer ook op Sri Lanka op uitdrukkelijk verzoek van Koning Asana Simha Kosha, waartoe hij met vijfhonderd Arhats door de lucht vloog, terwijl de boodschapper van de koning, die een moeizame reis over land achter de rug had, meevloog door zich aan de pij van Arya Krishna vast te klampen. De Arhats begaven zich naar de hoofdstad terwijl ze onderweg verschillende wonderen vertoonden, zoals het voortbrengen van veelkleurige lichtstralen. Arya Krishna onderwees de Leer drie maanden op het eiland, vulde het met kloosters en sangha-ordes en leidde vele vele mensen naar de vier niveau's van volmaaktheid.

•7. Uiteindelijk vertrouwde Arya Krishna de Leer toe aan Arya Sudarshana, die tot de kaste van krijgers behoorde en bevrijdig bereikte in Kushavana. Als opgroeiende jongeling had Sudarshana de beschikking over vijftig tuinen met vijftig charmante vriendinnen, die elk vijf vrouwelijke verzorgsters en vijf vrouwelijke musici hadden. Iedere dag ontving hij bloemen ter waarde van vijfduizend goudstukken. Hij was in feite zo rijk als de wereldse goden (deva's). Op een dag zag hij onderweg naar zijn tuinen een Arhat die op weg was naar de stad met een omvangrijk aantal volgelingen. Vol eerbied boog Sudarshana neer en ging vlakbij de Arhat zitten. Toen deze Arhat Sukayana de Leer onderwees bereikt Sudarshana het Arhatschap terwijl hij daar zat! Hij verliet zijn paleizen, werd een volgeling van Arya Krishna en onderwees velen de Leer. Hij verspreidde de Leer zelfs in een gedeelte van China. Nadat hij ontelbaar veel mensen naar de staat van gelukzaligheid had geleid, ging ook hij in Parinirvana. Na Arya Sudarshana hebben vele Arhats bijgedragen aan de verspreiding van de Leer, maar zij zijn niet zo belangrijk geworden als de Boeddha en deze zeven Opvolgers.

N.B.1. Sommige teksten uit dezelfde traditie spreken van acht Opvolgers omdat ze Arya Maha Madhyantika als Opvolger tellen. (Zie de periode van Arya Shanavasika).

N.B.2. De opsomming van deze opvolgers is volgens de traditie van de Vinaya van de Mulasarvastavadin. Zij staat ook vermeld in de 'Ashokavadana'.

Het eerste gedeelte over de vier Opvolgers is vertaald uit het prachtige boek van Geshe Wangyäl, 'The Door of Liberation'. Het gedeelte over de laatste drie Opvolgers is rechtstreeks vertaald uit de geschiedkundige tekst van Lama Taranatha: 'History of the Holy Dharma in India' (Dam.pa'i.chös stön.pa dgos.'dod kun.'byung). Gschreven in 1608.

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl (1987).

Poedja's in Emst

Vrijdag 25 maart	10-11 uur	Wassende maan Offerande aan Tara
Zondag 27 maart	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag 1 april		So.Djong
Zaterdag 2 april	10-11 uur	Volle maan Offerande aan Tara
Dinsdag 12 april	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag 15 april	onzeker	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers
Zaterdag 16 april		So.Djong
Zondag 24 april	10-11 uur	Wassende maan Offerande aan Tara
Dinsdag 26 april	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zondag 1 mei	10-11 uur	Volle maan Offerande aan Tara
		So.Djong
Woensdag 11 mei	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag 14 mei	10-12 uur	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers
Zondag 15 mei		So.Djong
Dinsdag 24 mei	10-11 uur	Wassende maan Offerande aan Tara
Donderdag 26 mei	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Maandag 30 mei		So.Djong
Dinsdag 31 mei	10-11 uur	Volle maan Offerande aan Tara Viering Saka Dawa met volle maan feest, mantra-recitatie en lichtofferande.
Donderdag 9 juni	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Maandag 13 juni	10-12 uur	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers
Dinsdag 14 juni		So.Djong
Woensdag 22 juni	10-11 uur	Wassende maan Offerande aan Tara
Vrijdag 24 juni	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Woensdag 29 juni	10-11 uur	Volle maan Offerande aan Tara
		So.Djong
Zaterdag 9 juli		Lam.Rim retraite Offerande aan de Spirituele Meesters. Geen bezoek van buiten mogelijk.

Boeddhistisch film en video archief

THE MEREDIAN TRUST

The Meredian Trust begon zijn activiteiten in 1982 toen Geoff Jukes, hiertoe aangemoedigd door wijlen Lama Yeshe en andere Tibetaanse Lama's, de faciliteiten leverde voor het opnemen van interviews en onderricht van verschillende Tibetaanse Meesters die Europa bezoeken.

Het archief van de Meredian Trust omvat nu vele honderden uren documentatie waarin begrepen interviews en onderricht van verschillende grote leraren die nu zijn gestorven. Hieronder bevinden zich lessen van de eerwaarde Song Rinpochee, Tshenshab Serkong Rinpochee en Khensur Pema Gyaltsen. Onlangs verscheen o.a. een film en video van het bezoek van Z.H. de Dalai Lama aan Europa in mei 1986.

In Londen waar de Meredian Trust is gehuisvest voert Mary Beresford de leiding over een team van Tibetaanse en Engelse mensen die zich bezig houden met alle aspecten van film en video. Vanaf de opname tot en met de verzending van kant en klare video's naar de klanten. Die klanten worden voorlopig vooral gevonden onder Dharma studenten, maar er is een toenemende belangsteling vanuit het onderwijs en zo zijn er al verschillende programma's ontstaan over het leven van de Boeddha en hoe het boeddhisme vandaag de dag wordt beoefend in Engeland.

Video's kunnen rechtstreeks worden besteld of gehuurd van de Meredian Trust in Londen. Wilt u wellicht een of meerdere vido's aanschaffen, vraag dan schriftelijk een catalogus aan bij het Maitreya Instituut.

TOENEMENDE SPANNING IN TIBET

In Tibet lopen de spanningen opnieuw op. De reden daarvoor is de duidelijke wens van de Chinese autoriteiten om het aangekondigde Mön-Lam-feest ongestoord te laten verlopen als bewijs van de weergekeerde rust in Tibet.

Mön Lam Chenmo, dat sinds de 14e eeuw traditioneel na het Tibetaanse nieuwjaar in Lhasa gevierd wordt, was één van de belangrijkste religieuze gebeurtenissen. Duizenden monniken verzamelden zich in Lhasa om ondermeer openbare lessen te volgen en getuige te zijn van openbare examens, die in debatvorm afgelegd werden.

Sinds 1959 is het Mön Lam Chenmo verboden geweest, maar sinds 1985 is het in beperkte vorm weer toegestaan met als hoofdpersoon de Panchen Lama. Volgens bronnen in Tibet zouden op het ogenblik veel monniken weigeren deel te nemen aan het Mön Lam Chenmo, dat in de afgelopen weken gehouden zal zijn. De Panchen Lama is reeds enkele weken in Tibet en zou een grote rol spelen in het overreden van deze monniken om toch aan deze gebeurtenis deel te nemen en die niet aan te grijpen voor nieuwe demonstraties.

Verder wordt uit Tibet gemeld dat het vrijlaten van 59 gevangenen in direkt verband zou staan met de organisatie van een "ongestoord" Mön Lam Chenmo. Er zouden van Tibetaanse zijde zelfs eisen gesteld zijn om alle gevangen, die sinds september 1987 gearresteerd zijn, vrij te laten als voorwaarde voor medewerking.

Ook is gebleken, dat de burgerbevolking gedwongen wordt aan dit evenement mee te werken in dezelfde zin waarop hun medewerking vereist was aan het 20-jarig bestaan van de Autonome Regio Tibet: in grote getale aanwezig zijn in mooie Tibetaanse kleren en met een lachend gezicht.

Vanuit Szichuan zouden inmiddels ongeveer 20.000 para-militairen naar Tibet overgebracht zijn, terwijl ook gewerkt wordt aan de verwijdering uit Lhasa van de enkele nog daar verblijvende westerlingen.

Mocht het aangekondigde Mön Lam Chenmo toch niet zo "ongestoord en vredig" verlopen als gepland, dan wil men in elk geval voorkomen dat dit wereldwijde attentie zal krijgen door de aanwezigheid van onafhankelijk getuigen. Uiteraard maken de Tibetanen buiten Tibet zich grote zorgen over deze toenemende spanningen.

Bron: T.A.C.O.
Office of Tibet
Zwitserland

Avalokiteshvara

In een voorspelling in de Lotus Soetra heeft Boeddha Sakyamoenie zelf de spreiding van zijn Leer naar Tibet aangekondigd.

Eens toen de Grote Leraar met zijn volgelingen in de bamboetuin verbleef, straalde een lichtstraal met de kleuren van de regenboog vanuit zijn voorhoofd in noordelijke richting. Hij glimlachte. Zijn volgelingen vroegen vol verbazing om uitleg. En de Boeddha sprak, "Fortuinlijke volgelingen, het sneeuwrijke land Tibet, dat lange tijd de woonplaats van duivels en demonen is geweest, is nog nooit bedwongen door een van de boeddha's, maar het zal in de toekomst worden bedwongen door de bodhisattva Avalokiteshvara. Hij zal de inwoners naar het pad van verlichting leiden en de heilige Dharma zal er stralen als een opkomende zon."

Heel lang geleden deed Arya Avalokiteshvara de volgende belofte ten overstaan van de duizend boeddha's.

"Mag ik in staat zijn alle wezens te bevrijden in het barbaarse land van sneeuw, waar de wezens zo moeilijk op te voeden zijn en waar geen van de boeddha's van de drie tijden ooit is geweest. Mag ik deze wezens onderwijzen. Mag ik als een vader en moeder zijn voor hen die nu hulpeloos zijn. Mag ik hun gids zijn en hen naar bevrijding leiden. Mag ik de lamp ontsteken om de duisternis van barbaarsheid te verdrijven. Mag ik in dat land zo lang mogelijk de leerstelling van de Tathagata's van de drie tijden verspreiden. Mogen de vele wezens van het land van de sneeuw al bij het horen van de naam van de Drie Juwelen toevlucht nemen en worden wedergeboren als mensen of goden. Mogen zij de kans krijgen de heilige Dharma te genieten. Mag ik in staat zijn hen te onderwijzen en bevrijden, elk in overeenstemming met zijn eigen aanleg. Mag dit duistere barbaarse land stralend worden als een stad van kostbare juwelen."

Toen de Boeddha dit gezegd had, sprong een andere lichtstraal uit zijn hart voort, in de vorm van een witte lotus. Deze verlichtte alle werelden en straalde naar Amitabha in het zuivere boeddhagebied Soekhavatie, het Westelijke Paradijs, een onuitsprekelijk land van licht, dat door de macht van die Boeddha in stand wordt gehouden en waar geen materiële producten bestaan. Vervolgens scheen een lichtstraal vanuit het hart van Boeddha Amitabha en verdween in het Lotus Meer, waarop Amitabha voorspelde dat een incarnatie van de Boeddha Avalokiteshvara, de wezens in het land van sneeuw zou bedwingen.

In die tijd leefde in Soekhavatie de Dharmakoning Sang Bo Chok. Op een dag stuurde hij een aantal van zijn bedienden naar het Lotus Meer om bloemen voor de Boeddha Amitabha te verzamelen. In het midden van het meer zagen ze een lotusbloem op een dikke stengel en een zetel van bladeren. Door de bloembladen van de lotus heen, was een kussen te zien dat licht uitstraalde. De bedienden snelden onmiddellijk met het nieuws naar de koning, die vol verbazing zijn koninklijke statieboot met offergaven liet vullen en zich met zijn bedienden op weg begaf om deze wonderbaarlijke lotus te aanschouwen. Hij bracht met zijn bedienden offers voor de lotus en citeerde gebeden.

Daarop ontvouwde de lotus zich vanuit het midden in vier delen en toonde zo de op wonderbaarlijke wijze uit de lotus geboren bodhisattva, die het barbaarse land van sneeuw zou bedwingen. Hij zat in volle lotushouding met een glimlach op zijn aantrekkelijke gelaat en zijn in vijf lokken opgebonden haar was versierd met kostbare juwelen. Hij had vier armen. Twee van zijn handen waren gevouwen ter hoogte van zijn hart; zijn andere rechterhand hield een witte kristallen rozenkrans vast en zijn andere linkerhand de stengel van een witte lotus die vol openbloeide ter hoogte van zijn linkeroor. Zijn lichaam had de kleur van het kristallen licht dat van besneeuwde bergketens weerkaatst en hij was getooid met de speciale voornaamste en bijkomende kenmerken. Hij was uitgedost met sieraden vol juwelen en droeg gewaden van prachtige zijde. Over zijn linkerschouder was de huid van een zwarte antilope gedrapeerd en van zijn lichaam schenen talloze lichtstralen in alle richtingen.

De koning en zijn bedienden verwelkomden hem met vele soorten muziek en nodigden hem uit in het paleis te komen. Daarna begaven ze zich naar de Boeddha Amitabha en de koning vroeg: "Wie is deze incarnatie, die op magische wijze uit het hart van een lotus is geboren, die de vijf vloeiende haarlokken heeft, getooid is met kostbare juwelen, de kleur van sneeuwbergen en de buitengewone voornaamste en bijkomende kenmerken heeft en wiens wonderschone verschijning de geest betoverd? Is hij een prins met een afkomst zoals ik, of is hij iemand die alle wezens zal helpen?"

Amitabha antwoordde, "Deze incarnatie is bodhisattva Arya Avalokiteshvara, vol van het Grote Mededogen. Hij behoort niet tot je koninklijke familie".

Toen legde Amitabha zijn hand op het hoofd van Arya Avalokiteshvara en

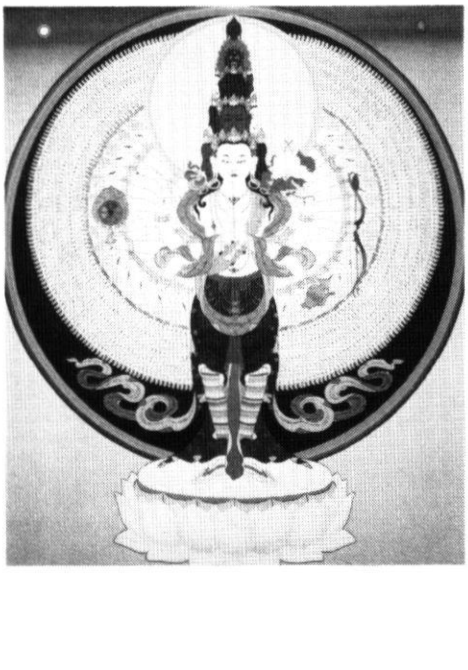
sprak deze woorden; "Edele Zoon, de wezens in het barbaarse land van sneeuw zijn niet bedwongen door de boeddha's van de drie tijden. Door de kracht van je belede belofte zul jij, de Geweldige, hen bedwingen. Wonderbaarlijk goed gedaan! Moge alleen al door het zien van jouw Arya lichaam en door het horen van de zes lettergrepen de wezens in het land van de sneeuw worden bevrijd van de drie lagere bestemmingen en worden wedergeboren als mensen of goden. Als alle duivels en demonen die in het land van de sneeuw leven jouw lichaam zien en de zes lettergrepen horen, moge hun schadelijke geesten worden gekalmeerd en moge ze behulpzaamheid, mededogen en de verlichtingsgeest ontwikkelen. Als alle vleesetende wezens in dat land, die angstaanjagende geluiden voortbrengen, jouw lichaam zien en de zes lettergrepen horen, moge hun schadelijke gedachten worden gekalmeerd en moge ze in vrede samen leven. Als de wezens in het land van sneeuw die honger hebben en dorst en zich ellendig voelen, jouw Arya lichaam zien en de zes lettergrepen horen, moge zij een regen van nectar ontvangen. Moge ze door daarvan te drinken overeenkomstig hun wensen worden bevredigd. Als degenen die in het land van sneeuw leven, die ongelukkig zijn, blind en ziek, die geen beschermers hebben en geen toevlucht, jouw Arya lichaam zien en de zes lettergrepen horen, moge ze volkomen bevrijd worden van alle ziekten en gebrekkigheid. Als al deze wezens jouw Arya lichaam zien en de zes lettergrepen horen, moge hun leven lang zijn en gezond. Mag jij de beschermer zijn van hen die geen beschermer hebben en de toevlucht voor hen die zonder toevlucht zijn. Als de wezens in het land van sneeuw op de zes lettergrepen vertrouwen, mag al het onderricht van de Boeddha zich over het gehele land verspreiden en moge allen vreugde scheppen in de heilige Dharma".

Ten overstaan van zijn Leraar Amitabha beloofde Arya Avalokiteshvara het volgende:

"Mag ik in staat zijn alle levende wezens gelukkig te maken, te beginnen met hen in het land van sneeuw. Mag ik nooit, zelfs maar voor een ogenblik het gevoel hebben het belang van anderen op te geven voor mijn eigen vrede en geluk, todat ik alle wezens heb bevrijd. Mocht ik ooit aan mijn eigen belang denken, dan zal mijn hoofd in tien stukken barsten zoals de ardzaka plant en mijn lichaam in duizend stukken zoals de bloembladeren van een lotus."

Na deze belofte te hebben uitgesproken, reisde hij door alle zes bestaanswerelden van het cyclische bestaan en onderwees alle wezens de vierentachtigduizend leerstellingen van de Dharma door middel van de zes-lettergrepen-mantra OM MANI PADME HUM! In elke bestaanswereld bevrijdde hij wezens van hun specifieke soorten lijden en onderwees de Dharma aan hen die ernaar wilden luisteren.

Tenslotte ging hij naar Tibet, het land van sneeuw. Toen hij over de Tibetaanse natie uitkeek vanaf de top van de Rode Berg, zag hij ontelbare wezens levend verbranden in een zee van vuur. Toen hij de ellende van deze wezens aanschouwde huilde hij bittere tranen. De godinnen Tara en Bhrikoeti verschenen op wonderbaarlijke wijze uit deze tranen en moedigden de bodhisattva aan. Ze beloofden hem te zullen helpen met de moeilijke taak de Tibetanen te onderwijzen.



Avalokiteshvara begaf zich onder de Tibetanen, leerde hen de mantra OM MANI PADME HUM en sprak de woorden van de Dharma met een grenzeloos mededogen. Vervolgens ving hij de meditatie van de verlichtingsgeest aan, in een lange intensieve inspanning de ellende van deze wezens uit te drijven en hen geluk te brengen. Uitgeput door zijn inspanningen deed hij een paar meditaties voor herstel. En opnieuw keek hij uit over het land en zag dat hij nog niet een honderste van de wezens van het land van sneeuw had geholpen de zaligheid van de bevrijding tegemoet te gaan. Hij werd gegrepen door een zwaarmoedig verdriet en voor een ogenblik rees de gedachte in hem op, "Wat heeft het voor nut? Ik kan niets voor hen doen. Het is beter voor mij om tenminste zelf gelukkig en tevreden te zijn."

Op datzelfde ogeblik barstte zijn hoofd in tien stukken en spleet zijn lichaam in duizend delen. In folterende pijn riep Avalokiteshvara de Boeddha Amitabha aan, die onmiddellijk vóór hem in de lucht verscheen. Hij legde zijn hand op het hoofd van de bodhisattva en sprak, "Alle ervaringen ontstaan afhankelijk van samenwerkende oorzaken en omstandigheden, die aanvangen op het moment van het voornemen.

Al het geluk dat zich aan iemand voordoet is het gevolg van de eigen voorafgaande wens. Je onverschrokken uitdrukking van mededogen werd door alle boeddha's geprezen. In een ogenblik zal de waarheid zeker blijken."

Toen zegende Amitabha de bodhisattva en vormde van de tien stukken hoofd tien gezichten, één voor elk van de tien perfekties. Hij zegende het gebroken lichaam en veranderde het verscheurde vlees in duizend handen, elk met een wijsheidsoog, zodat de bodhisattva duizend ogen kreeg en zijn visie werd als die van de duizend boeddha's van het fortuinlijke wereldtijdperk. Op de kruin van het hoofd met de tien gezichten nam Amitabha zelf plaats en straalde onbeschrijflijk mooi grenzeloos licht in alle richtingen.

Deze geschiedenis van Arya Avalokiteshvara is overgenomen uit de 'History of Tibetan Kings' (rGyal-rabs-rnams-kyi byung-tshul gsal-ba' i-me-long chos-'byung) geschreven door Sakyapa Sönam Gyältsen (Sa-skya-pa bSod-rnams-rgyal-mtshan) in de vijftiende of zestiende eeuw.

Vertaald uit het fantastische boek van Geshe Wangyäl, 'The Door of Liberation' door Gelong Thubten Tsépèl.

Zomercursus Lam Rim

In toenemende mate blijkt dat veel mensen zich eerst willen oriënteren over een aantal geestelijke en spirituele richtingen voordat zij een richting diepgaander willen onderzoeken. Deze kennismaking met een geestelijke stroming dient een vrijblijvend karakter te hebben. In het Tibetaans boeddhisme bestaat een dergelijke cursus. De Lam Rim meditatiecursus is een kennismakingscursus bij uitstek die de deelnemers op vrijblijvende wijze een overzicht geeft van alle verschillende stadia die men op deze spirituele weg tegenkomt. De cursus geeft een totaalbeeld van alle onderdelen van praktische beoefeningen van het boeddhisme in de Mahahayana traditie.

VOOR WIE IS DEZE LAM RIM CURSUS GESCHIKT?

Op de eerste plaats voor geïnteresseerden die nog niet eerder of nog nauwelijks met het Tibetaans boeddhisme in aanraking zijn gekomen. Op de meeste deelnemers die de afgelopen tien jaren aan deze cursus hebben deelgenomen heeft de inhoud een diepe indruk achtergelaten. Verder is deze cursus zeer geschikt voor cursisten die al enige tijd het boeddhisme bestuderen en trachten om door middel van studie, contemplatie en meditatie deze lessen praktisch toe te passen in hun leven. Zij worden positief gestimuleerd, hun enthousiamse om door te gaan neemt toe en de verschillende fragmenten waarmee ze al hebben kennisgemaakt vormen zich tot een overzichtelijk geheel. De cursus is ook geschikt voor degenen die al een of meerdere Lam Rim cursussen hebben meegemaakt omdat steeds weer opnieuw een verdere verdieping plaatsvindt.

ONDERDELEN VAN DE LAM RIM MEDITATIECURSUS

De cursus bevat een theoretisch en een praktisch gedeelte. Het theoretische gedeelte bestaat uit de verschillende stadia die de beoefenaars in hun spirituele ontwikkeling ontmoeten. Dit gedeelte wordt op vaste lestijden uiteengezet door de Tibetaanse monnik de Eerwaarde Lama Geshe Konchog Lhundup, die als vaste leraar aan het centrum verbonden is. De cursus wordt rechtstreeks vanuit het Tibetaans in het Nederlands vertaald door de Nederlandse monnik Gelong Thubten Tsépèl en de lessen zijn daarom voor iedereen helder en toegankelijk.

Om U enig idee te geven van de inhoud van een Lam Rim meditatiecursus geven wij een beknopt overzicht van de verschillende thema's die in het theoretische gedeelte aan de orde zullen komen: het waardevolle mensenleven, vergankelijkheid en sterven, karma, positieve tegenkrachten, de zes verschillende bestaanswerelden, de vier edele waarheden, de twaalf schakels van afhankelijke relaties, de drang naar bevrijding, het ontwikkelen van gelijkmoedigheid, mededogen, liefde en de verlichtingsgeest, sterven, tussenfase en wedergeboorte.

HET PRAKTISCHE GEDEELTE VAN DE CURSUS

Dit gedeelte bestaat uit meditatie, groepsdiscussies en karma yoga. Dagelijks zullen de deelnemers begeleid worden in de praktische meditatieoefeningen. Deze worden op vaste tijden gegeven. Op de eerste plaats zijn er de analytische meditaties waarin over de behandelde stof wordt nagedacht en gemediteert via eeuwenlange beproefde methoden. En op de tweede plaats zijn er de concentratiemeditaties op bijvoorbeeld de ademhaling, een boeddhavorm etc. omdat een geconcentreerd bewustzijn de analytische meditaties veel gerichter kan doen. Concentratie is bovendien onontbeerlijk bij alles wat we doen, zoals: autorijden, typen of wat dan ook. Bovendien worden we er helder en rustig van. De discussies vinden plaats onder begeleiding van oudere studenten en bieden een gelegenheid om over de behandelde stof van gedachten te wisselen. Karma Yoga is de yoga van de praktische alledaagse aktiviteiten waarin alle deelnemers betrokken worden. Vooral de mentale houding waarmee men deze aktiviteiten verricht is belangrijk omdat men zo werkt aan een integratie van het onderricht en meditatie, ook wel positieve gewenning genoemd.

LOKATIE

De cursus wordt gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 5 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Het zich tijdens de cursus houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

DE KOFFIEBAR EN BIBLIOTHEEK

Tegen geringe vergoeding kunt U buiten de maaltijden koffie, thee, sapjes en versnaperingen verkrijgen. Tevens kunt U van de bibliotheek en cassetotheek gebruik maken.

INSCHRIJVING

Door tijdige telefonische of schriftelijke aanmelding en door overmaking van ƒ 150,— inschrijfgeld op gironr.: 4305057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst, bent U verzekerd van deelname aan de cursus. Het resterende bedrag kunt U ook overmaken of kontant betalen bij aanvang. Kosten: Zie onder hoofdstuk "Programma" elders in dit blad.

MEENEMEN

Dekens zijn aanwezig en linnengoed is te huur voor ƒ 5,— maar U kunt ook zelf lakens, slaapzak of dekbed meenemen. Verder aanbevolen om mee te nemen pantoffels, schrijfgerei, gemakkelijk zittende kleding, en zaklantaarn voor in tent of caravan.

Door: Jan de Ruiter

Programma t/m juli

1 t/m 4 april
AVALOKITESHVARA INITIATIE
KARMA EN DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN
(Dje.nang)
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

Dit extra lange paasweekeinde zal in het teken staan van KARMA, onze fysieke, verbale en mentale aktiviteiten en de gevolgen daarvan.

De eerwaarde Lama Geshe Konchog Lhundup zal een gedetailleerde uitleg geven van de manier waarop al onze aktiviteiten indrukken plaatsen op onze bewustzijnsstroom (veelal in het onderbewustzijn), die vroeger of later een plezierige of een pijnlijke ervaring zullen creëren.

Bovendien zal duidelijk worden hoe ongewenste schadelijke indrukken uit onze geest verwijderd kunnen worden met behulp van een vrij eenvoudige methode. Als onderdeel van die methode wordt dit weekeinde een beroep gedaan op Boeddha Avalokiteshvara als de positieve tegenkracht en de kracht van het object. Geshe-la geeft daartoe de INITIATIE VAN AVALOKITESHVARA, geheten ngän sum kun tri (bevrijding uit de drie lagere bestaanswerelden), waarbij speciaal negatieve karmische indrukken, die ons in een lagere wedergeboorte kunnen werpen, worden gezuiverd.

KOSTEN: f 180,— vol pension of f 144,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: AVALOKITESHVARA
AANVANG: 1 april om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

15 t/m 17 april
VAJRAPANI INITIATIE EN UITLEG OVER DE MANDALA-SYMBOLEN
Door: LAMA NÄ LU SHOP RINPOCHEE
Voertaal: Engels, mogelijk Nederlandse vertaling

De vier tantrische Lama's van het Ganden Djangtse Klooster, die in het Museon te Den Haag een zandmandala zullen creëren van 26 maart t/m 4 april, zullen dit weekeinde in ons Dharmacentrum te Emst uitvoerig uitleg geven over de symbolen van mandala's in het algemeen en van de mandala van Guhyasamaja in het bijzonder.

De leider van de groep lama's is Nä Lu Shop Rinpochee, die heeft gezegd de INITIATIE VAN VAJRAPANI te willen overdragen. Vajrapani is het aspect van de macht en kracht van alle boeddha's. Het is een toornige boeddhavorm.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: VAJRAPANI
AANVANG: 15 april om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

2 t/m 8 mei
YAMANTAKA UITLEG
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

De vorig jaar augustus geplande uitleg van de lange Yamantaka sadhana, die wegens de verhuizing van het centrum naar Emst moest worden uitgesteld, zal door Geshela nu gegeven worden van 2 t/m 8 mei.

De uitleg kan alleen gevolgd worden door degenen die een Yamantaka initiatie hebben ontvangen en aansluitend of op een later tijdstip, binnen een jaar, (individueel) de veertiendaagse retraite zullen houden.

KOSTEN: f 300,— vol pension of f 240,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: YAMANTAKA UITLEG
AANVANG: 2 mei om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

2 t/m 22 mei
YAMANTAKA UITLEG EN RETRAITE

In de week van 2 t/m 8 mei zal Geshela twee maal per dag les geven en zal Gelong Thubten Lodreu (Hermes) twee maal per dag de meditaties leiden om vertrouwd te raken met de lange sadhana.

De groepsretraite van 9 t/m 22 mei zal geleid worden door Gelong Thubten Lodreu. Er zullen vier sessies van meditatie per dag zijn, die waarschijnlijk zoveel mogelijk in stilte zullen worden gehouden. Het is ook mogeljk de retraite individueel te doen in een kamer of caravan in Emst of zelfs thuis. Aan het eind van de derde week zal de gezamenlijk vuurpoedja gehouden worden als afsluiting van de retraite.

De retraite kan in twee weken worden gedaan, maar daarbij moet de nadruk liggen op mantra recitatie. De sadhana moet daarbij heel snel worden gedaan. Indien men de verschillende aspecten van de sadhana meditatief wil uitdiepen, heeft men minstens drie weken nodig voor de retraite. Dat zal in het kader van de groepsretraite niet mogelijk zijn. Een andere mogelijkheid is om alleen de eerste week mee te maken en de retraite op een ander tijdstip individueel te doen, hetzij in twee weken of drie weken full time, hetzij in twee tot vier maal zoveel tijd met een of twee sessies per dag, 's ochtens en/of 's avonds.

Het is aan te raden individuele retraites op elkaar af te stemmen, want vuurpoedja's brengen zoveel werk met zich mee voor de monniken van het centrum, dat men niet van ze kan verlangen op elk moment zo'n vuurpoedja te organiseren. Degenen die dus individueel retraite doen dienen er rekening mee te houden nog geruime tijd elke dag de volledige sadhana te moeten doen na afloop van de retraite en in afwachting van de vuurpoedja. Zolang men nog niet klaar is met een retraite dienen alle mantra's op dezelfde plek gedaan te worden.

Benodigdheden voor Yamantaka retraite: Vadjra en bel, container innerlijk offerande, test sadhana, goed kussen, tafeltje, extra geld voor vuurpoedja, damaroe (alleen bij individuele retraite).

KOSTEN: f 800,— vol pension of f 640,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: YAMANTAKA
AANVANG: 2 mei om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

29 mei t/m 1 juni
en 3 t/m 6 juni
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
Door: UZELF

De Nederlandse monnik Gelong Thubten Lodreu zal ons voorgaan in een drie dagen durende zuiverings en vasten retraite, waarin de mogelijkheid wordt geboden behalve de gewone fysieke reiniging vooral ook de geest te verschonen.

U kunt kennis maken met en meedoen aan de bijzonder intensieve methoden, waarmee negatieve of schadelijke indrukken, die ten grondslag liggen aan frustraties, neurosen en verschillende "ongeneeslijke", ziekten met kracht uit de geest worden verwijderd. Tegelijkertijd wordt een enorme hoeveelheid positief potentiëel opgebouwd.

Hoewel de tijd voor de voorjaarreinigingen eigenlijk alweer voorbij is, hebben we voor deze weekeinden gekozen omdat het nog in de boeddhistische heilige maand (Saka Dawa) valt, waarin alle inspanningen 100.000 x krachtiger worden. EEN EXTRA KRACHTIGE REINIGING VAN LICHAAM EN GEEST.

Deze beoefening eindigt 6 juni 's morgens vroeg met het ontbijt.

KOSTEN: f 80,— vol pension of f 60,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: NYUNG NÄ
AANVANG: 29 mei en 3 juni om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

17 t/m 19 juni
LO.RIG EN DE VIER EDELE WAARHEDEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse Vertaling

Een weekeinde BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE. De eerwaarde Lama Geshe Konchog Lhundup zal uitgaande van het eerste onderricht van de Boeddha over:

"Het ware lijden,
De ware oorzaak van het lijden,
Het ware opheffen van het lijden,
Het ware pad dat naar die opheffing leidt"

een schat aan informatie geven over het funktioneren van de GEEST en de vele MENTALE FAKTOREN die daarin een grote rol spelen.

Deze informatie moet leiden tot inzicht in de manier waarop onze eigen geest funktioneert én in de mogelijkheden om in dat funktioneren zelf doelgericht bepaalde heilzame veranderingen door te voeren.

Het zelf kontrole uitoefenen over je eigen geest maakt de geleidelijke opheffing van al het lijden mogelijk, terwijl het van alle beperkingen bevrijdt. PSYCHOLOGISCHE INFORMATIE - INZICHT - BEVRIJDING is de lijn, de gouden draad van dit weekeinde.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: LO.RIG
AANVANG: 17 juni om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

KURSUSINFORMATIE

Het nieuwe centrum in Emst is per bus no.: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en een kopje koffie drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie in het woonhuis. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor f 5,— per keer. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht op een dag voor en na de kursus.

8 t/m 22 juli
LAM.RIM.RETRAITE/ZOMERCURSUS 1988
DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

In deze twaalfde zomermeditatie-cursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de de boeddhist met een heel andere visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald. Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:

1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.
2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustratie en lijden.
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle wezens daadwerkelijk te helpen.

Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en degenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. De prachtig omgeving van het boeddhistische centrum hier op de VELUWE en de RUST EN STILTE VAN HET BOS, DRAGEN RUIMSCHOOTS BIJ AAN DE VREEDZAME SFEER VAN DEZE ZOMERRETRAITE, DIE JE EVENTUEEL ZELFS ALS EEN VAKANTIE MET EEN DOEL KUNT ZIEN. Doe eens wat nuttigs met je vakantie!

KOSTEN: f 600,— vol pension of f 480,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 480,— of 390,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: LAM.RIM
AANVANG: 6 juli om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

Boekenbestellijst/Postorder

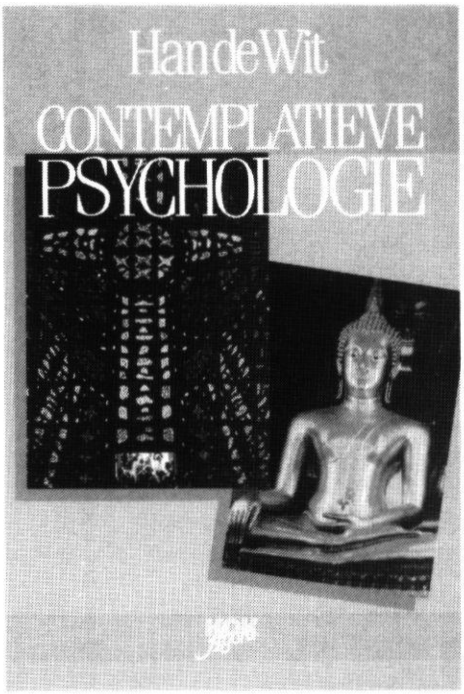
NEDERLANDS:

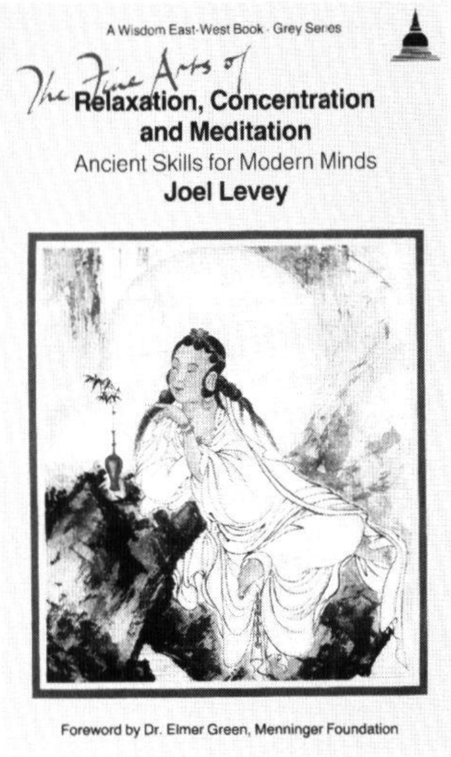
Boeddha in de robot	Mori	*f* 28,50
Boeddhisme	Hans Küng	37,50
Boeddhistische sprookjes	Jataka verhalen	18,50
Creatieve Meditatie	Govinda	60,00
Een jaar bij de Yogi's	Eversdijk	37,85
Er is geen zelf	Kurpershoek	19,70
Hedendaags Boeddhisme	Niwano	49,00
Innerlijke Vrede	14e Dalai Lama	22,50
Koncentratie en Mededogen	14e Dalai Lama	17,50
Kontemplatieve Psychologie	de Wit	34,50
Kum Nye meditatieve bewegingsoefeningen	Tarthang Tulku	32,50
Kum Nye ontspanning	Tarthang Tulku	29,80
Leren Mediteren	McDonald	28,00
Leven in evenwicht	Tarthang Tulku	27,50
Leven lang op reis	David-Neel	36,50
Macht van het niets	David-Neel	17,50
Maitreya Handboek	Maitreya Instituut	10,00
Maitreya Magazine	Maitreya Instituut	6,50
Mediteren waarom en hoe	Kurpershoek	24,00
Milarepa	Evens-Wentz	26,25
Mipam	Lama Yongden	27,50
Open bewustzijn	Tarthang Tulku	27,00
Prins Siddhartha	Landaw	35,00
Ruimte, Tijd en Kennis	Tarthang Tulku	60,00
Shakyamune Buddha	Niwano	21,00
Shambala	Trungpa	29,00
Sneeuwluipaard	Matthiessen	34,50
Stille Geest, Heilige Geest	Lama Yeshe	24,00
Tibetaans Boeddhisme	14e Dalai Lama	26,25
Tibetaans Dodenboek	Evens-Wentz	36,00
Tibetaanse Geneeskunde	Dr. L. Dolma	28,00
Tocht door twee werelden	Dorren	15,00
Training van de Geest	Amipa	29,50
Tulku	Dickinson	19,50
Vaardig handelen	Tarthang Tulku	26,25
Verborgen Vrijheid	Tarthang Tulku	22,00
Vriendelijkheid en Helder Inzicht	14e Dalai Lama	35,00
Vrouw trekt door Tibet	David-Neel	24,50
Weg der witte wolken	Govinda	29,50
Wonderlijk Tibet	Eversdijk	45,00
Woorden van Boeddha	Blot	21,00
Zen Begin	D.T. Suzuki	24,50
Zen Zin Zen Onzin	Reps	21,00
Zitten, de praktijk van Zen	Tydeman	21,00

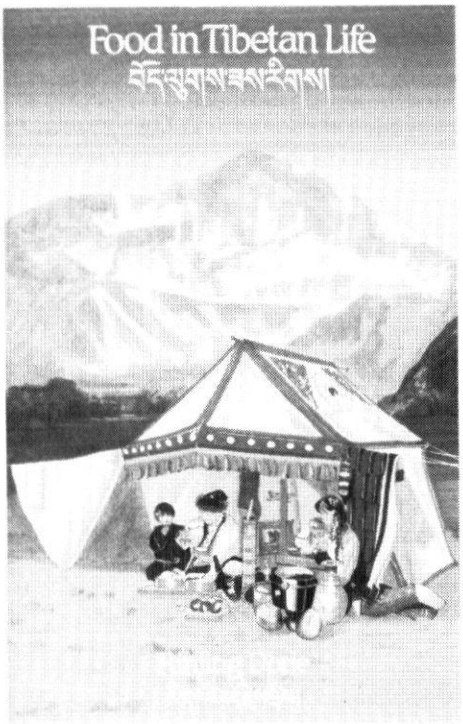
ENGELS:

A brief account of 1500 years of Tibetan History	King	*f* 10,00
Advice from a spiritual friend	Rabten/Dhargey	21,50
Advice from Buddha Sakyamuni	14e Dalai Lama	12,00
Alone with others	Batchelor	29,75
Altar of the Earth	Gold	33,80
Ambedkar and Buddhism	Sangarakshita	25,80
Anthology of well-spoken advice	Dhargye	38,00
Art of Tibetan Medicine Urinalysis	Dr. L. Rabgay	17,50
Art of Tibetan Medicine	Dr. L. Dolma	22,50
Aryasura's aspiration	14e Dalai Lama	17,50
Atisha	Lama Kalsang	12,50
Atisha & Buddhism in Tibet	Tibet House	10,00
Awakening the Mind of Enlightenment	Geshe Wangchen	30,15

Bardo Teachings	Lama Lodo	14,80
Beautiful Ornament of Three Visions	Ngorchen Konchog	30,15
Beyond Therapy	Claxton	40,80
Bodhisattva of Compassion	Blofeld	22,00
Bridging the Sutras and Tantras	1st Dalai Lama	15,00
Buddha's Lions	Abhayadatta	50,05
Buddhism and its Christian Critics	Dr. P. Carus	45,00
Buddhism in the Tibetan Tradition	Kelsang Gyatso	29,00
Buddhism of Tibet	14e Dalai Lama	33,35
Buddhist Ethics	Saddhatissa	30,15
Calm and Clear	Mipham	18,40
Chandragomin's twenty verses	S.D. Gyaltsen	12,00
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Wilson	9,00
Chariot for travelling the Path of Freedom.	K.I. McLeod	44,25
Citizens, Alert!	Postelthwaite	13,70
Clear light of bliss	Kelsang Gyatso	25,80
Collected Statements, Interviews	14e Dalai Lama	17,50
Commentary on Guru Yoga	Tharchin	16,30
Compassion: a Tibetan Analysis	Newland	29,30
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa	30,35
Compendium of ways of knowing	LTWA	12,00
Concentration and Meditation	Humphreys	33,60
Creative Vision	Guenther	59,00
Crystal and the way of light	N. Norbu	37,00
Cultural History of Tibet	Shelgrove	40,00
Cutting through spiritual materialism	Trungpa	29,00
Cycle of Day and Night	N. Norbu	23,55
Daughter of Tibet	R. D. Taring	36,70
Dawn of Tantra	Guenther	22,00
Death and Dying	Mullin	29,00
Death, Intermediate state & Rebirth	Lati Rinpochee	19,25
Deity Yoga	14e Dalai Lama e.a.	38,70
Debate in Tibetan Buddhism	Perdue	15,00
Dhammapada	Dharma Publications	34,30
Dictionary New English-Tibetan	N. Chopel	35,00
Divine Tree/Tib. grammer poem	N.R. Reat	10,00
Dongs of Spiritual Change	7th Dalai Lama	18,00
Door of Liberation	Wangyal	24,50
Dream Feather	Padilla	27,70
Drinking the mountain stream	Milarepa	21,50
Drop of nourishment for people	Nagarjuna	10,00
Drowa Sangmo (Tib. folk Opera)	LTWA	13,50
Dzog Chen	Long-chen	12,00
Dzog Chen	Jig-me-ling-pa	15,00
Dzog Chen and Zen	N. Norbu	13,85
Echoes of voidness	Rabten	21,50
Elegant Sayings	Nagarjuna	19,25
Emptiness Yoga	Hopkins	52,05
English-Tibetan Dictionary of Modern Tibetan	Goldstein	52,50
Entering the Diamond Way	Nydahl	33,80
Essence of Buddhism	Tibet House	27,50
Essence of Nectar	Yeshe Tsondru	15,00
Essential nectar	Geshe Rabten	31,45
Eternal Legacy	Sangharakshita	32,55
Experience of Insight	Goldstein	33,60
Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation	Levy	30,15
First Thougth Best Thougth	Trungpa	31,45
Folk Culture of Tibet	N. Chopel	17,50
Folk Tales of Tibet	N. Chopel	20,00
Food in Tibetan Life	Rinjing Dorje	30,15
Fortunate Aeon Volume I t/m V	Dharma Publications	285,60
Four Themed Precious Garland	L. Rabjampa	16,50
Four essential buddhist commentaries	14e Dalai Lama	15,00
Four essential buddhist texts	14e Dalai Lama	18,00
Fundamentals of Tibetan Medicine	L.T.W.A.	15,00
Garland of Mahamudra Practices	K. Rinchen	27,55

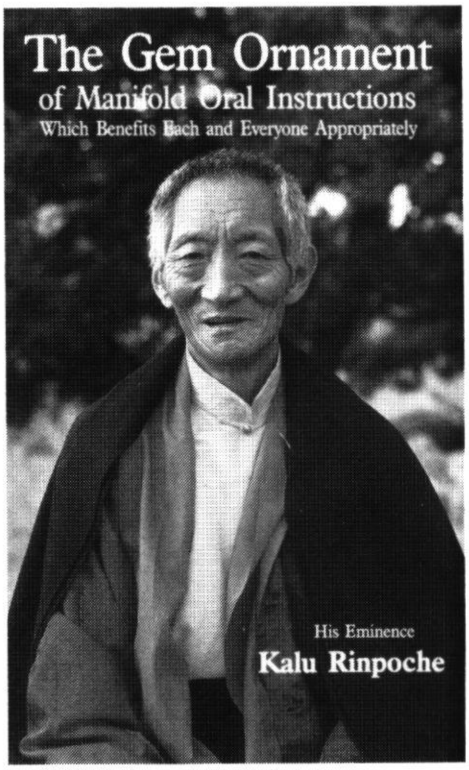


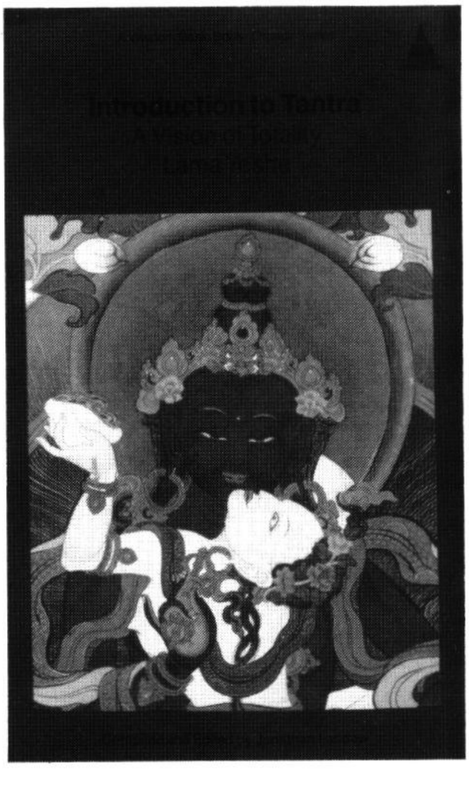




Gateless Gate	Yamada	38,30
Gem Ornament	Kalu Rinpochee	32,25
Gesture of Balance	Tarthang Tulku	21,05
Glimpses of Abhidharma	Trungpa	33,60
Golden Zephyr	Nagarjuna	21,05
Graduated Path to Liberation	Rabten	12,50
Great Ocean	Hicks & Chögyam	26,50
Guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	21,00
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	15,00
Handbook of Tibetan drugs	T.J. Tsarong	17,50
Health trough balance	Dr. Y. Donden	30,35
Heart of Wisdom	K. Gyatso	30,15
Hidden teachings of Tibet	Tulku Thondup	40,80
Highest Yoga Tantra	D. Cozort	30,35
His Holiness talks to L. Wijers	L. Wijers	25,00
History of the Nyingma School	Dudjom Rinpochee	166,50
How to meditate	McDonald	25,80
Indian Buddhist Pandits	Tsonawa	24,00
In exile from the land of snows	Avedon	33,60
In Praise of Tara	Willson	57,20
International Buddhist directory	Wisdom Publications	25,00
Interview with H.H. the Dalai Lama	Avedon	30,00
Into every life some Zen must fall	Keightley	30,15
Introduction to Tantra	Lama Yeshe	30,15
Jewel Ornament of Liberation	sGam.Po.Pa	49,00
Jewelled Staircase	Wangyal	30,35
Jewel in the Lotus	Batchelor	33,60
Jungs Psychology & Buddhism	Moacanin	30,15
Kalachakra Tantra	N. Dhargye	38,00
Kalachakra Tantra	Hopkins	49,00
Kindly bent to ease us I	Longchenpa	23,70
Kindly bent to ease us II	Longchenpa	18,40
Kindly bent to ease us III	Longchenpa	18,40
Kindness, Clarity and Insight	14e Dalai Lama	30,35
King and the Wheel of Life	Lobsang Tharchin	33,60
Knowledge and Liberation	Klein	41,60
Knowledge of Freedom	Tarthang Tulku	21,05
Lamp for the path and commentary	Atisha	43,00
Lands of the Thunderbolt	Ronaldshay	
Lankavatara Sutra	D.T. Suzuki	53,85
Lectures on Tibetan Medicine	Dr. L. Dolma	28,00
Lectures on Tibetan Religious culture I & II	L.T.W.A.	40,00
Legend of the great stupa	Padmasambhava	18,40
Liberation in the Palm of your Hand	Pabonka	68,75
Life and liberation on Padmasambhava	Dharma Publications	135,60
Life and teachings of Naropa	Guenther	33,60
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	52,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	30,00
Life of Marpa	Trungpa	45,10
Life of Marpa, the Translator	Tsang Nyon	45,10
Love of Knowledge	Tarthang Tulku	31,25
Magic Dance	Thinley Norbu	27,70
Mahamudra	9e Karmapa	21,00
Mahayana Purification	L.T.W.A.	15,00
Mandala	Arguelles	50,00
Marvelous Companion	Aryasura	57,00
Master of Wisdom	Nagarjuna	70,10
Materia Medica	Dr. B. Dash	89,00
Matrix of Mystery	Guenther	70,00
Meaning of orthodoxy in Buddhism	Sangarakshita	10,55
Meaningful to behold	K. Gyatso	33,80
Meditation and transformation mind	Sangarakshita	7,00
Meditation in action	Trungpa	21,50
Meditations of a Tibetan Tantric Abbot	K. Legden	12,00
Meditations on Emptiness	Hopkins	68,75
Meditations on the lower tantra's	2e Dalai Lama	21,00
Meditative States	Lati Rinpochee	25,80
Mind and its Functions	Rabten	34,00

Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	30,35
Mipam	Lama Yongden	27,55
Miracolous journey	Milarepa	34,00
Modern Tibetan Language	L.L. Thong	22,00
Modern Tibetan Language II	L. Thonden	28,00
Mollas of Mustang	Jackson	27,50
Mother of knowledge	Tarthang Tulku	34,30
Mudra	Trungpa	33,60
My land and my people	14e Dalai Lama	24,95
Nagarjuna's Drop of Nourisment	Frey	9,00
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	17,50
Nagarjuna's Seventy Stanzas	Komito	38,70
Necklace of good fortune	Lam Rim	12,00
Necklace of Gzi	N. Norbu	12,50
Nirwana in Tibetan Buddhism	Obermiller	18,50
Offering of the Mandala	Tharchin	13,55
Opening of the eye of new awareness	14e Dalai Lama	30,15
Opening of the Lotus	Lama Sherab	30,15
Origin of the Tara Tantra	L.T.W.A.	10,00
Path of the Bodhisattva Warrior	13e Dalai Lama	33,55
Portrait of Lost Tibet	Tung	41,30
Portrait of a Dalai Lama	Bell	47,00
Practical Meditation	Rabten	12,00
Practice of Essence of Heart Jewel	Patrul Rinpochee	19,40
Prayer Flags	Gyaltsen	19,05
Preliminary Practices	Rabten	10,00
Primordial experience	Manjushrimitra	33,60
Prince Siddhartha	Landaw	33,60
Prince who became a cuckoo	Wangyal	25,30
Psychocosmic symbolism	Lama Govinda	21,05
Quintessence of Animate & Inanimate	Lama Lodeu	25,80
Rainbow of liberated energy	N. Chögyam	26,50
Raw Foodist Propaganda	Alexander	13,70
Rebirth and the Western Buddhist	Wilson	14,10
Red Star Over Tibet	D. Norbu	38,50
Refelections of Mind	Tarthang Tulku	21,65
Sacred Art of Tibet	Tarthang Tulku	21,65
Science meets spirituality	L. Wijers	17,50
Selected works of Dalai Lama I	1e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama II	2e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama III	14e Dalai Lama	30,35
Selected works of Dalai Lama VII	7e Dalai Lama	30,35
Seven Instruction lineages	Templeman	21,00
Silent mind holy mind	Lama Yeshe	18,75
Six yoga's of Naropa & Mahamudra	Chang	27,55
Sky Dancer	Dowman	37,00
Small Golden Key	T. Norbu	27,70
Songs of the Seven Herbs	Padilla	24,80
Songs of the sixth Dalai Lama	6e Dalai Lama	12,50
Status of Tibet	v. Walt v. Praag	76,40
Stories from beyond the Clouds	Thurlow	12,00
Studies in the Lankavatara sutra	D.T. Suzuki	40,00
Study of Svatantrika	D.S. Lopez	52,05
Sublime path of the victorious ones	L.T.W.A.	12,00
Superhuman life of Gesar of Ling	David Neel	30,00
Survey of Buddhism	Sangarakshita	40,80
Sutra of the wise and the foolish	Frey	27,00
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	33,55
Tantric distinction	Hopkins	21,50
Tantric Practice in Nyingma	K. Sanbo	33,55
Tara's colouringbook	Weber	17,15
Thus I have heard	The Buddha	68,75
Tibetan-English dictionary of buddhist terminology	L.T.W.A.	52,50
Tibetan Medicine a holistic approach	Dr. L. Rabgay	17,50
Tibetan Tradition of mental development	Dhargye	18,00
Tibet Guide	Batchelor	57,20
Tibet Journal	Div. jaargangen	10,00





Tibet is my Country	T.J. Norbu	36,70
Tibet in pictures vol. I & II	Govinda	113,00
Tibet, a dreamt image	Tibet House	36,70
Tibetan Buddhism in Western Perspective	Guenther	26,50
Tibetan Medicine	Magazine 1-10	10,00
Tibetan Medicine	Dash	20,00
Tibetan Reflections	Gold	30,15
Tibetan Phrasebook	Wilson Jr.	51,65
Tibetan Folk Tales	Hyde	28,95
Tibetan Therapeutic Massage	Dr. L. Rabgay	17,50
Tibetan book of the dead	Freemantle	24,50
Tibetan-English dictionary	Das	75,00
Tibetan Dhammapada	Sparham	33,50
Torch of certainty	Kongtrul	34,60
Two Faces of Time	Fagg	33,70
Universal Responsability	14e Dalai Lama	15,00
Unveiling of Lhasa	E. Candler	33,55
Voices of survival	Paulsen	30,15
Warriors of Tibet	Jamyang Norbu	30,15
Waterdrop from the Glorious Sea	Gyaltsen Amipa	28,00
Waterhorse and other years	K. Dhondup	20,00
Way of Siddhartha	Kalupahana	30,00
Way to the centre	Fischle	42,00
We Tibetans	Potala Publications	29,50
What the Buddha Taught	Rahula	17,15
Wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	12,50
White annal	Gedun Choepel	15,00
Winds between the Worlds	Ford	31,35
Wisdom Energy	Lama Yeshe & Zopa Rinpochee	21,50
Wisdom Energy 2	Lama Yeshe & anderen	19,50
Women of wisdom	Allione	29,00
Zlos-Gar	Jamyang Norbu	18,00

Diverse Transcripts, Sadhana's en Nederlandse meditatieteksten, Maitreya Handboek 1987, Mala's, Nepalees postpapier, foto's van verschillende leraren. (Alleen aan particulieren zonder korting.)

Het Maitreya Magazine en de meeste boeken zijn ook verkrijgbaar of te bestellen via de volgende boekhandels: Kosmos Special Store te Amsterdam, Au Bout du Monde te Amsterdam, Boekhandel Plantijn te Den haag, Synthese te Den haag, Theosofisch Info en Boekencentrum te Den Haag, Broese en Kemink te Utrecht, Hilarion te Nijmegen, Mandala te Leeuwarden, De Hermiet te Eindhoven, De Nieuwe Tijd te Delft.

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn bestelbaar bij het Maitreya Instituut. De prijzen zijn exclusief portokosten. Bestelling per brief of telefoon: 05787-1450 (kantooruren).

POSTERS:

Buddha and the sixteen Arhats	Andy Weber		*f* 12,00
Thousand armed Avalokiteshvara	Peter Iseli		12,00
Tara and 21 Tara's	Andy Weber		12,00
Manjushri	Andy Weber		12,00
Four-armed Avalokiteshvara	Jampala		12,00
Guru Tree	Unknown		21,00
Padmapani	Robert Beer		14,00
Four-armed Avalokiteshvara	Robert Beer		14,00
Witte Tara	Unknown		30,00
Amithaba	Unknown		25,00
Jowo Buddha	foto		20,00
Potala palace	foto		20,00
Zes kunstdrukken in prachtige druk op mooi papier van Groene Tara, Lama Tsong Khapa, Amithaba, Vajradhara, Manjushri en Sakyamoenie Boeddha	Andy Weber	per stuk	45,00

KUNSTKAARTEN:

9 verschillende boeddhavormen	Wisdom P.	per stuk	*f* 1,50
16 verschillende boeddhavormen	Andy Weber	per stuk	1,50
9 verschillende tekeningen op dubbele wenskaart met enveloppe	Wisdom P.	per stuk	2,50
Ansichtkaarten 48 kaarten	Tibet etc. Snow lion	per stuk	1,25
10 verschillende Mahasiddha kaarten	Wisdom P.	per stuk	4,95

TIBETAANSE WIEROOK:	De beste	*f* 12,50
	Goede	10,00
	Goede (klein)	5,00

TIBETAANSE MEDICINALE WIEROOK:	NIRVANA	*f* 10,00
	T.M.I. (klein)	5,00